என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

ANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 2007 ரூ.18/-



3 புத்தகங்கள்

340 பக்கங்கள்

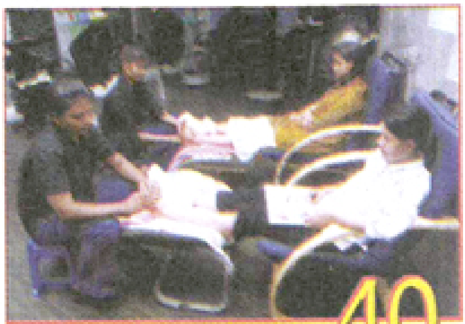
லவச இணைப்பு

ஆலய
ரிசனம்
64

பெண்ணே நீ வாழ்க!

சுகிசிவம் தொடர் ஆரம்பம்


Over 30 years
A1 SKC
AGMARK GHEE
சுவையான
"ஆரோக்கியம்"
A-1 ®
SKC
SINCE 1976
நெய்
A1 SKC நெய் தமிழகம் மற்றும் பல மாநிலங்களில் விற்பனையில் முன்னணி வகித்து வருகிறது. A1 SKC நெய்யின் பாரம்பரியமிக்க தூய்மையான தரம் மற்றும் குழந்தைகளின் அறிவாற்றலுக்குத் தேவையான ஃபீட்டாகரோடின் நிறைவாக இருப்பதால் ஒவ்வொரு இல்லத்தின் "சுவையான ஆரோக்கியம்" இதில் அடங்கியுள்ளது.
இப்பொழுது A1 SKC நெய் புத்தம் புதிய பேக்கில் 20மி.லி., 50மி.லி., 100மி.லி., 200மி.லி., 500மி.லி. 1லி., 2லி. மற்றும் 5லி. அளவுகளில் டின் (Tin), ஜார் (Jar), பௌவுச் (Pouch) -களில் தமிழகம் முழுவதும் அனைத்து கடைகளிலும் கிடைக்கிறது.
Sri Kannan & Co.,
Head Office: # 5, K.R.R. Thottam, Mangalam Road, Tirupur - 641 604. Ph.: + 91- 0421- 4323225, 2242224. Fax: 2244114.
Branch: New # 19, Yogambal Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph.: 044 - 2815 6509, 2815 7166. Fax: 4202 4676.
e-mail: skcghee@yahoo.com website: www.a1skc.com



40

அழகே...அழகே...

புத்துணர்வு தரும் பாத மசாஜ்!



சர்வஜித் பெண்

20

கொங்கு நாட்டு ஸ்பெஷல்



77



49

ஆன்மிகப் போட்டி

ரூ. 10,000 பரிசு

(ஜெயிச்சவங்க லிஸ்ட்) - 14





புத்தகம் - 2

அட்டையில் – ஐஸ்வர்யா
வண்ணப்படம் :
மனோஜ் கிருஷ்ணா



மகளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மலர் : 27 இதழ் : 7 ஆகஸ்ட் 2007



ஒரு வார்த்தை!

பெரும் பணக்காரர் ஒருவர் விலையுயர்ந்த அரபுக் குதிரையை ஆசையுடன் வாங்கினார். ராஜலட்சணங்களுடன் மிகவும் அழகாக இருந்த அக் குதிரையை வாங்கியதில் அவருக்கு ஏகப்பட்ட பெருமை.

ஒவ்வொரு முறை, அவர் அந்தக் குதிரையின் மீது ஏறி அமரும் போதும், அது அவரைத் தள்ளிவிட்டு ஓடியது. சவாரி செய்யவே விடவில்லை. இப்படியே பல நாட்கள் நடந்தன. அவர் அருகே போனாலே, குதிரை கலவரப்பட்டு, பயங்கரமாகக் கனைத்தது. "எவ்வளவு பணம் கொடுத்து இதை வாங்கினேன். கம்பீரமா சவாரி செய்ய முடியலையே!" என்று மனம் வருந்தினார்.

ஒருநாள் அவரது தோட்டத்தில் வேலை செய்யும் இளைஞன் ஒருவன், மிக லாகவமாக அந்தக் குதிரையின் மீதேறி, வலம்வருவதைக் கவனித்தார். அவன் உட்காரச் சொன்னால் உட்கார்ந்தது. தாவச் சொன்னால் தாவியது. அதைப் பார்க்கப் பார்க்க முதலாளியின் மனம் ஆத்திரத்தில் கொதித்தது. உடனே அவனை அழைத்து டோஸ் விட்டார்.

"நான் கிட்டப் போனாலே முரண்டு பிடிக்குது. கிழிஞ்ச சட்டை போட்டிருக்கிற உன்னை ஏற்றிக்கிட்டு உலா வருது! நன்றி கெட்ட குதிரை!" என்று படபடத்தார்.

"அய்யா! கோவிச்சுக்காதீங்க. இந்தக் குதிரையை நீங்க, விலைகொடுத்து வாங்கியிருக்கலாம். ஆனா, அதுக்குத் தீனி வெச்சு, குளிப்பாட்டி, மேய்ச்சலுக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போறது நான். ஆனா, சவாரி செய்ய மட்டும் நீங்க வந்தா, அது எப்படிங்க ஒத்துழைக்கும்?" என்று சொல்லி நிறுத்தினான்.

பணக்காரருக்கு என்னவோ புரிந்தது போல இருந்தது.

"நாளையில இருந்து, குதிரையோட அதிக நேரத்தைச் செலவிடுங்க. உங்கக் கையாலேயே தீனி கலந்து வையுங்க. அதனோட உடம்பைத் தட்டிக் கொடுத்துப் பேசுங்க. உங்க அன்பைக் காட்டுங்க. அன்பாலதான் அதனோட பிரியத்தை வாங்க முடியும்"னான்.

அவன் சொன்னபடியே செய்



தார் அந்தப் பணக்காரர். அதன் பிறகு, குதிரை சவாரி ரொம்ப ஜோராக நடந்தது.

பல ஆண்களுக்கு தங்கள் மனைவியைப் புரிவதேயில்லை.

''பெரிய வீடு, டி.வி., டி.வி.டி. ப்ளேயர், ஏ.ஸி., நகைகள்னு வசதியாதானே வெச்சுருக்கேன்? நாள்பூரா இவங்களுக்காகத்தானே உழைக்கிறேன்? அப்பவும் அவளுக்கு என்னவோ குறை!'' என்று எரிச்சல்படுவார்கள்.

''ஆமாம். பொல்லாத வசதி! இதமா ஒரு பார்வை யில்லை. அன்பா இரண்டு வார்த்தை பேசறதில்லை. காசை விட்டெறிஞ்சு மிஷின்களா வாங்கிப் போட் டுட்டா ஆச்சா..? உறவுல ஒரு ஆத்மார்த்தம் இருக் கணுங்க...'' என்று பெண் மனம் ஏங்கித் தவிக்கும்.

சில பெண்களுக்கு தங்கள் கணவரைப் புரிவதேயில்லை!

''கண்டிப்பா வளர்க்கலைன்னா குழந்தைங்க கெட்டுப் போயிடும்னுதானே சத்தம் போடறேன்? என்னாலதான் வீடே நரகமாயிடுச்சுன்னு சொல் றாரே!'' என்று கோபப்படுவார்கள்.

பல பெற்றோர்களுக்கு, தங்கள் பிள்ளைகளைப் புரிவதேயில்லை. ''நாங்கள்லாம் கால்ல செருப்பு கூட இல்லாமல் காலேஜுக்குப் போயிருக்கோம். இந்தப் பசங்களுக்கு எவ்வளவு வசதி செய்து கொடுத்தாலும் ஏன்தான் இப்படி ஒட்டாமலே வளருதுங்களோ!'' என்று சலித்துக் கொள்வார்கள்.

பணமோ, வசதிகளோ, நிஜமான பாசத்தை ஒருபோதும் தருவதில்லை. உறவுகள் வளர, நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினருடன் நேரத்தை செலவு செய்ய வேண்டும். நீங்கள் வீட்டிலிருப்பதை உங்கள் துணையும் குழந்தைகளும் விரும்ப வேண்டும். உங்கள் அண்மை, அவர்களுக்கு சந்தோஷத்தைத் தருவதாக இருக்க வேண்டும். உள்ளத்தை வருடும் உண்மையான அன்புக்கு ஐந்தறிவு படைத்த குதிரையே வசமாகும்போது... குடும்பத்தினர் மயங்க மாட்டார்களா என்ன?

அனுஜா நடராஜன்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பாரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பாரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 2225 1522,
2225 0623, 2225 1324
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இதுதான் பெண்மை நிகழ்த்தும் மாயாஜாலம். ஆனால் நமது சமூக அமைப்பு ஒரு பெண்ணைச் சுதந்திரமாக முடிவெடுக்க அனுமதிக்கிறதா?

பெண்ணே, நீ வாழ்க!

சுகிசிவம்

பெண்மை, நிகழ்த்தும் மாயாஜாலம்

ஒரு சுவையான கதை.

குழந்தைகள் கதை மாதிரி இருக்கும். இருக்கட்டும்; படியுங்கள்.

இரண்டு அரசர்கள் போரிட்டார்கள். தோற்ற அரசரைப் பார்த்து, போரில் வெற்றி பெற்ற அரசர் சொன்னார், ''உங்களை என்னால் கொல்ல முடியும். ஆனாலும் நீங்கள் மிகப்பெரிய அறிவாளி. அதனால் கொல்லாமல் உங்கள் அறிவைப் பயன் படுத்த விரும்புகிறேன். எனக்கு ஒரே ஒரு கேள்விக்கு விடை தெரிய வேண்டும். நான் ஒரு



பெண்ணை நேசிக்கிறேன். அவளை மணக்க விரும்புகிறேன். அவளோ, 'ஒரு பெண் உலகிலேயே அதிகம் விரும்புவது எது?' என்பதை நான் அறிந்து சரியாகச் சொன்னால் மட்டுமே என்னை மணப்பதாக நிபந்தனை விதித்து விட்டாள். நான் சரியாகச் சொல்லாவிட்டால் திருமணம் நடக்காது. எனவே எனக்கு அதனை அறிந்து சொல்ல, அறிவாளியான நீங்கள் உதவ வேண்டும். உதவினால் உங்களை உயிருடன் விட்டு விடுகிறேன். ஒரு வருடம் அவகாசம் வேண்டுமானாலும் தருகிறேன்'' இப்படிச் சொல்லி விடுதலை செய்துவிட்டார்.

விடுவிக்கப்பட்ட மன்னன் இந்தக் கேள்விக்கு விடை காண முயன்று பெண்களைக் கேட்டான், அறிஞர்களிடம் ஆலோசித்தான். சரியான விடை கிடைக்கவில்லை. அதே சமயம் அவனுடைய ஆருயிர் நண்பன் மன்னனைக் காப்பாற்ற, அவனுக்காக விடை தேடி நாடெங்கும் அலைந்தபோது ஒரு கிராமத்தில் ஒரு சூனியக்காரி இருப்பதாகவும், அவளுக்குத் தெரியாத விஷயமே இல்லை என்று ஊரே சொன்னதாலும் அவளிடம் போய் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டான். குழந்தைகள் கதை மாதிரி போகிறதோ... போகட்டும்... போகட்டும்...

மகா அசிங்கமான அந்தச் சூன்யக்கார கிழவி, இளைஞனைப் பார்த்ததும் அருவருப்பான பற்கள் தெரிய சிரித்தபடி, ''நான் உனக்கு மிகச் சரியான பதில் தருவேன். தந்தால் நீ எனக்கு என்ன தருவாய்?'' என்றாள். இளைஞன், ''நீ கேட்பதைத் தருகிறேன்'' என்றதும் மறுபடியும் சிரித்த சூனியக்காரி, ''பேச்சு மாறக் கூடாது. நான் கேட்பதைத் தர வேண்டும்... கண்டிப்பாக... நீ என்னை மணக்க வேண்டும். அதற்குச் சம்மதம் என்றால் உனக்குச் சரியான விடை சொல்வேன்'' என்றாள். ஒருகணம் தயங்கிய

சுய முன்னேற்றத் தொடர் ஆரம்பம்



இளைஞன், 'மன்னனைக் காக்க இவளை மணந்தால்தான் என்ன?' என்ற தியாக உணர்வுடன் ''சரி... மணம் செய்து கொள்கிறேன். சரியான பதில் சொல்'' என்றான்.

''ஒரு பெண் மிக மிக அதிகம் விரும்புவது ஒன்றே ஒன்றைத்தான். தன்னைப் பற்றிய எல்லா முடிவுகளையும் அவள் தானே எடுக்க விரும்புகிறாள். அந்தச் சுதந்திரத்தை எதிர்பார்க்கிறாள். பிறர் முடிவுகளைச் சுமப்பதை அவள் ஒருபோதும் விரும்புவதில்லை. இந்த உண்மையை உன் மன்னரிடம் சொல்லி எதிரி மன்னர் மூலம் அந்தப் பெண்ணிடம் சொல்லச் சொல். மிகச் சரியான இந்தப் பதிலால் அந்தப் பெண் கண்டிப்பாக உன் மன்னரின் எதிரி மன்னருக்கு மாலையிடுவாள்'' என்றாள்.

இளைஞனும் மன்னரிடம் சொல்ல, மன்னரும் எதிரி மன்னரிடம் சொல்ல, எதிரி மன்னர் தான் விரும்பிய பெண்ணிடம் சொல்ல... என்ன ஆச்சர்யம்... சரியான பதிலைக் கேட்டு மகிழ்ச்சியின் உச்சிக்குப் போன அந்தப் பெண் அப்போதே அவனுக்கு மாலையிட்டு மனைவியானாள்.

எதிரி மன்னர், சொன்னபடி தோற்ற மன்னரை விடுவித்தார். மன்னர் தம் நண்பனை வாழ்த்தி நன்றி சொன்னார்.

இப்போது அடுத்த பிரச்னை ஆரம்பமானது. இளைஞன் தான் சொன்ன வாக்கைக் காப்பாற்ற, கையில் மாலையுடன் சூனியக்காரியை மணக்க அவள் வீடு தேடி வந்தான். என்ன ஆச்சர்யம்... அவள் அழகு தேவதையாக உலகப் பேரழகியாக அங்கே அமர்ந்திருந்தாள். ரொம்பக் குழந்தைத்தனமாகக் கதை போகிறது இல்லையா... போகட்டும்... போகட்டும்... ரொம்பக் குழந்தைத்தனமான கதை என்று ஏமாந்து நிஜமாகவே குழந்தையாகிவிடாதீர்கள். மிகவும் முதிர்ச்சியான கதை இது. மேலே படியுங்கள்.

அழகு தேவதையைப் பார்த்துக் குழப்பம் அடைந்தான் இளைஞன். அவளோ அழகாகச் சிரித்தபடி, ''இதோ பார், இது எனக்கு ஒரு வகை சாபம். நான் உண்மையில் அழகுதான். ஆனால் எப்போதும் அழகாக இருக்க முடியாது. ஒரு நாளில் அழகாக இருக்கும் அளவு அசிங்கமாகவும் நான் இருக்க வேண்டியது தலை எழுத்து. என்னை மணந்து கொள்ள முன்வந்த உனக்கு ஒரே ஒரு சலுகை தருகிறேன். வேண்டுமானால் உன்னோடு தனியாக நான் இருக்கும் போதெல்லாம் இப்படி அழகாகவே இருப்பேன். வெளியில் மற்றவர்கள் பார்க்கும் போதெல்லாம் அசிங்கமாகவே இருப்பேன். அல்லது மற்றவர்கள் முன்னால் எல்லாம் நான் அழகாகவே தெரிவேன். உனக்கும் பெருமையாகவே இருக்கும். அந்தரங்கத்தில் நாம் இருக்கும்போதெல்லாம் அசிங்கமாக இருந்து, அந்தக் கணக்கைத் தீர்த்து விடுகிறேன். உனக்கு எது விருப்பம்?'' என்று மறுபடியும் புதிர்போட்டாள் மாஜி கிழவி... அந்த அழகான ராட்சசி.

ஒரு விநாடி நெற்றியைச் சுருக்கி யோசித்த இளைஞன், ''இதோ பார் அப்போது நீதான் சொன்னாய்... ஒரு பெண் தன்னைப் பற்றிய முடிவுகளைத் தானே எடுக்க வேண்டும் என்று அதிகம் விரும்புவாள் என்று... அப்படி இருக்க நீ என் மனைவி என்று ஆகிறபோது உன் விருப்பத்தை நான் மதிக்கக் கடமைப்பட்டவன். உன்னைப் பற்றிய முடிவுகளை நான் உன் மீது திணிப்பது எந்த வகையிலும் நியாயம் இல்லை. உனக்கு எப்படி விருப்பமோ அப்படி இரு. பிறர் முன் அழகாக இருக்க விரும்பினால் அப்படியே இரு. என் முன் அழகாக இருக்க விரும்பினால் அப்படியே இரு. உனக்குப் பூரண சுதந்திரம் உண்டு. நீயே முடிவு செய்'' என்று சொல்லிவிட்டு,

அதனால்தான் சில பெண்கள்...
அழகு தேவதையாக ஆகாமலேயே சூன்யக்காரக் கிழவியாக வாழ்ந்து மடிகிறார்கள்!

"நீ எப்படி இருந்தாலும் ஒப்புக் கொண்டபடி நான் உன் கணவனாக வாழ்வேன்" என்று அழகான சூன்யக்காரி கழுத்தில் மாலையிட்டான் இளைஞன்.

கலகல என்று சிரித்த அவள், "நீ மகா கெட்டிக்காரன். நீ எனக்குப் பூரண சுதந்திரம் கொடுத்துவிட்டதால் என் விருப்பத்தை மதிப்பதால், என்னைப் பற்றித் தீர்மானிக்க என்னையே கேட்டுக் கொண்டதால், இனி எப்போதுமே நான் அழகாக இருப்பது என்று தீர்மானித்து விட்டேன்" என்றபடி அந்த அழகு தேவதை அவனது மார்பில் சாய்ந்து மாலையானாள்.

இப்படி முடிகிறது கதை. குழந்தைத்தனமான கதையா இது! எவ்வளவு ஆழமான செய்தி பாருங்கள்.

எந்தப் பெண்ணும் தன் விருப்பத்துக்கு மாறாக வாழ வேண்டிய தருணங்களிலெல்லாம் அசிங்கமான சூன்யக்காரி ஆகிவிடுகிறாள்.



தன் விருப்பப்படி தன் முடிவுகளை மேற்கொள்ளும் தருணங்களில் எல்லாம் அதிசய அழகு தேவதையாகி விடுகிறாள். இதுதான் பெண்மை நிகழ்த்தும் மாயாஜாலம். ஆனால் நமது சமூக அமைப்பு ஒரு பெண்ணைச் சுதந்திரமாக முடிவெடுக்க அனுமதிக்கிறதா?

இளம் வயது முதல் ஒரு பெண் என்ன உடை உடுத்துவது என்பதை அம்மா தீர்மானிக்கிறாள். "இது என்னடி டிரஸ்... மரியாதையா நான் செலக்ட் பண்ணின சுடிதார் போடு... உனக்கு நல்லா இருக்கும்... நமக்கு அதுதான் கௌரவம்..." என்கிறாள் அம்மா. திருமண வயதில் யாரை மணப்பது என்பதை அப்பா தீர்மானிக்கிறார். மகளாக ஒரு மாப்பிள்ளைப் பார்த்துவிட்டால், "நான் இன்னும் உயிரோடதான் இருக்கேன். எல்லாத்தையும் உனக்குப் பார்த்துப் பார்த்துச் செஞ்ச எங்களுக்கு இது மட்டும் முடியாதோ... என்னை மீறி ஏதானும் நடந்துன்னா ஒண்ணு நீ பொணமாயிடுவே; இல்லை நான் பொணமாயிடுவேன், ஜாக்கிரதை" என்று தமிழ் சீரியல் வசனம் உதிர்த்து நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொள்கிறார் அப்பா என்கிற அரைக் கிழவர். ஒரு பெண் என்ன படிப்பது என்பதைப் பாட்டி தாத்தா உட்பட - சில வீடுகளில் நாய்க்குட்டி உட்பட - குடும்பமே தீர்மானிக்கிறது. வீட்டு வாசலில் அவள் நிற்கலாமா கூடாதா... பிறரோடு பேசலாமா கூடாதா என்பதை அவளது ஒழுக்கம் மிகுந்த(!) அண்ணன் தீர்மானிக்கிறான். திருமணமான பிறகோ நிலைமை இன்னும் மோசம். உடை, உணவு, உறக்கம், ஓய்வு, பொழுதுபோக்கு, பக்தி, எல்லாமே மாமியார், மாமனார், கணவன், நாத்தனார், போகப் போக... மிகப் பெரிய கொடுமை... அவள் பெற்றெடுத்த பிள்ளைகள் இவர்களாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. அடிநாதத்தில் ஒலிக்கிற ஆழ் மனத்தின் ஆசைப்படி தன் முடிவுகளைத் தானே வடிவமைத்துக் கொள்ள அவளுக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் சந்தர்ப்பமே அமைவதில்லை. அதனால்தான் சில பெண்கள்... அழகு தேவதையாக ஆகாமலேயே சூன்யக்காரக் கிழவியாக வாழ்ந்து முடிகிறார்கள். இப்படிப் புரிந்து கொண்டால்தான் இந்தக் கதையின் அகல ஆழம் புரிபடத் தொடங்கும்.

சரி... ஒரு பெண் ஆழ்மனத்தில் தன் வாழ்வின் சகல முடிவுகளையும் தானே எடுக்க விரும்புகிறாள் என்று சொன்னேன்... ஆனால் சமூகமோ சகல முடிவுகளையும் அவள் மீது திணிக்கிறது என்றும் சொன்னேன். இது எப்படி சாத்தியம்?

(அடுத்த இதழில் பார்ப்போமா?)



மாநில அளவில்... பிரம்மாண்டமாய்...

கல்லூரிகளுக்கிடையே நடைபெறும் கலைத்திறமைப் போட்டிகள்



சின்மய் கேல்கர் : (மார்க்கெட்டிங் அதிகாரி, சிந்தால்)

இளையதலைமுறையிடம் கொட்டிக் கிடக்கும் கலைத் திறமையும், படைப்பாற்றலும் வெளிப்பட, அற்புதமான மேடை அமைத்துத் தருவதற்காகவே, மங்கையர் மலருடன் கைகோத்திருக்கிறோம்... விரைவில் கண்கவரும் கலைநிகழ்ச்சிகளில் சந்திக்கிறோம்.



சுபா ஸ்ரீனிவாசன் (கோத்ரெஜ் நிறுவன மீடியா மேனேஜர்)

மங்கையர் மலருடன் இணைந்து, ஏற்கெனவே 'மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா' நிகழ்ச்சிகளை 2006ல் வழங்கியிருக்கிறோம். அந்த நிகழ்ச்சிகள் சூப்பர் ஹிட் ஆனது உங்களுக்கே தெரியும். தரமான சோப்பான சிந்தாலும், தரமான பத்திரிகையான மங்கையர் மலரும் சேர்ந்தாலே, பிரம்மாண்டம்தான்!



டாக்டர் கே. மீனா (முதல்வர், ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி மகளிர் கல்லூரி, திருச்சி).

கல்லூரிப் பருவத்துக்கு மேலும் மகிழ்ச்சியூட்டி, மாணவர்களின் ஒட்டுமொத்த பர்சனாலிடியை அற்புதமாய் வடிவமைக்க உதவும் இந் நிகழ்ச்சியை உற்சாகமாய் வரவேற்கிறேன்.

பதிவுப் படிவம் மற்றும் இதர விவரங்களுக்கு : ஆசிரியர் / மங்கையர் மலர்,
47 - NP, ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.
தொலைபேசி : 2225 1522 / 2225 0623

படம் : ஸ்ரீஹரி



வந்து குவிந்த கூப்பன்களிலிருந்து இருபது நபர்களைக் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுத்தார்கள் 'கல்கி' நிறுவன ஊழியர்கள் மதிசூடி, கதிரவன், செல்வகுமார்.

ரூ. 10,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி - 7

பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

ஜூலை 2007ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி - 7க்கான விடைகள் :

விடை : 1. மாணிக்கவாசகர் 2. வராக தீர்த்தம் 3. பாம்பு 4. திரேதாயுகம் 5. அருணகிரிநாதர் 6. நான்கு 7. திருக்கடையூர் 8. பெசன்ட் நகர்

ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ் வழங்கும் ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருள்களைப் பரிசாகப் பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்

1. ரமா கோவிந்தராஜன், மைலாப்பூர், 2. எஸ். சசிகலா, கோவில்பட்டி, 3. பி. காயத்ரி, கும்பகோணம், 4. ஆர். வேதவல்லி, திருச்சி, 5. ஆர். குணசுந்தரி, கோயம்புத்தூர் - 44, 6.டி. ஜானகி, ஆதம்பாக்கம், 7.போ. வெங்கடலட்சுமி, தூத்துக்குடி, 8.என். புஷ்பா நரசிம்மன், திருச்சி - 26, 9.எஸ். சுந்தா செந்தில், திண்டுக்கல் - 5, 10. கோபி பாய், மதுரை - 2, 11. எஸ். ஜெயலட்சுமி, திருப்பரங்குன்றம், 12. சரஸ்வதி, ஹோசூர், 13. ச. தங்கரத்தினம், கோயில்பட்டி, 14. கே.ஆர். சாவித்திரி, மும்பை - 91, 15. ஏ. பாக்யம், சேலம் - 8, 16. ஜெயலக்ஷ்மி, மும்பை, 17. அ. ஆனந்தி, வேலூர், 18. நா. பொன்னம்மாள், திருநெல்வேலி, 19. எஸ். சஞ்சனா, தர்மபுரி, 20. கே. ஜெயலக்ஷ்மி, திருவனந்தபுரம்.

வெற்றி பெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!
கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி.



ஏஞ்சல்ஸ்®
Since 1991 Advanced Clinic (P) Ltd
Hair, Skin & Body Care
Dr. G. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology
Angels®
Since 1991 Advanced Clinic (P) Ltd
Hair, Skin & Body Care
COSMETIC CLINIC
UNWANTED & EXCESS HAIR REMOVAL thru ND YAG Laser
ஏஞ்சல்ஸ் தருகிற NDYAG Long Pulsed லேசர் சிகிச்சை Advanced Technology மூலம் பெண்களுக்கு மேல் தாடை - கீழ் தாடை - அக்குள் - வயிறு - மார்பகம் போன்ற பகுதிகளிலும் தேவையற்ற ரோமங்களை குறைந்த சிட்டிங்கில் நிரந்தரமாக நீக்கி விடலாம்.
(Ex. UpperLip, Chin, Cheeks, Abdomen, Chest, Ears)
பாதி வழுக்கை, பாரம்பரிய வழுக்கை, வியாதிகளால் உதிர்ந்த உங்கள் தலைமுடியை சிலிகான் சிஸ்டம் என்ற நவீன தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் தலைமுடியை ஒழுங்கு படுத்திவிடலாம். இந்த சிகிச்சை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கும் பொருந்தும்.
Good Bye to Bald Head within one hour thru SILICON SYSTEM™
Before
After
WEIGHT REDUCTION THRU CELLULITE THERAPY, BODY FORMER & PROTEIN THERAPY
ஏஞ்சல்ஸில் அக்வா தெர்ம், செல்லுலாய்ட் தெரபி, பாடி பார்மர், புரோட்டீன் தெரபி மூலம் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் உடல் எடையை குறைத்து விடலாம். சிலருக்கு வயிறு பகுதி சரியாக இருக்கும். ஆனால் காலின் தொடை பகுதி மிக பருமனாக இருக்கும். இவர்களுக்கு Figure Correction மூலம் அக்குறையை நிவர்த்தி செய்து விடலாம்.
உங்கள் சருமத்தில் ஓவர் ஆக்டிவேட் ஆன மெலனின் பிக்மென்டுகளை லைட்டாக்கலாம். இதன் மூலம் நிறத்தை மேம்படுத்தலாம். இவ்வாறு ஏற்படும் முன்னேற்றம் நிரந்தரமானதென்பது எங்களின் சிறப்பம்சமாகும்.
Colour Improvement & Pigmentation thru Imported Inhibitors
Chennai: 2B, 3rd Avenue, T-53/99, Rajeshwari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40. Cell: 98400 46599. Ph: 044-42176679 / 26212547 / 26213468
Coimbatore: RR Complex, V.O.C. Road, 117/B, West Sambandham Rd, R.S.Puram, Coimbatore. Ph: 0422 - 6547577, 2547889. Cell: 92444 15899
VIJAY TV - 9.00 9.30
• Hyderabad - (040)23222111, 66368999 • Bangalore - (080)41153995, 41153996, 09845566799
www.angelsadvancedclini.com

அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (ஜூலை) போட்டியில், 'ரயில் பயணங்களில் இரவு நேரங்களில் முக்கியமான ஸ்டேஷன்களில் வண்டி நிற்கும் போது, அது என்ன ஸ்டேஷன் என்று அறிவித்தால் உதவியாக இருக்குமே!' என்ற குறிப்பை எழுதி சுவர்க் கடியாரம் பரிசு பெறுகிறார் எஸ். சரஸ்வதி, சென்னை - 83. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் சுவர்க் கடியாரம் பரிசு பெறுகிறார் என். சரோஜினி, திருச்சி - 6.



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் சுவர்க் கடியாரம் பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் சுவர்க் கடியாரம் பரிசு!

'ஆகஸ்ட் - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.08.2007

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் *இன்லாண்ட் லெட்டரில்* மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.


“அமிர்த்தாவிற்கு நிகர்
அமிர்த்தா மட்டுமே”
சூடாகாத,
சுவையான மாவு
பதினைந்தே
நிமிடத்தில் ரெடி.
அமிர்த்தா SLX
UNI-PRESSURE
3 STONE-SYSTEM
பிரத்யேக யுனி-பிரஷர் 3 ஸ்டோன் சிஸ்டம் கொண்ட
இந்தியாவின் முதலாவது மற்றும் ஒரே கிரைண்டர்.
இதர மாடல்கள்
Sleek
ALS
TLT
Ace
2 YEAR WARRANTY ON GRINDER
5 YEAR WARRANTY ON MOTOR
Optional attachments
Atta kneader and Coconut scraper.
விழாக்காலச் சலுகை
ஒவ்வொரு அமிர்த்தா
வெட்கிரைண்டருடன் ஒரு
நான் ஸ்டிக் தவா முற்றிலும் இலவசம்.*
அமிர்த்தா™
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
Let it assist you
அமெரிக்கா மற்றும் கனடா நாடுகளுக்கு 110V மோட்டாருடன் கிடைக்கிறது.
Available at all leading out lets
*இச்சலுகை குறிப்பிட்ட மாடல்களுக்கு மட்டும்
For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph: 044-26481013, Pondicherry- Ph:0413-2234342, Thanjavur- Ph:0436-2239561, Trichy- Ph:0431-2700728, 94434 78065, Madurai- Ph:0452-4351636, 9344753718, Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph:04652-245475, Salem- Ph:98427 66377, Coimbatore-Ph:0422-3297309, Tirupur-Ph:0421-4320033,4320066. Udumalpet-Ph: 04252-225388.Bangalore-Ph: 080-22224723. Calicut- Ph: 0495-2367333, Trivandrum- Ph:0471-2454626.
Mfd. by: Minit Engineers (I) P. Ltd., Erode - 638 004, Tamil Nadu. Ph : 0424 - 2227050, 2214259 E-mail : minit@amirthaa.com



உறவின் விதை

"உன்னை எனக்குப் பிடிச்சுருக்கு ஹேமா. நீ என்ன சொல்றே?" போன வாரம் பெண் பார்த்து விட்டுப் போன கணேஷ் கேட்டான்.

அவள் அவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

"கல்யாணம் எதுக்குச் செய்து வைக்கிறாங்க கணேஷ்?"

"பேரன் பேத்தி என குழந்தைகளை பெற்றோர் கொஞ்ச வேண்டாமா? அதுக்காகத்தான்."

அவன் பதிலைக் கேட்டு அமைதியாக யோசித்தாள்.

அப்பா - அம்மாவிற்கு ஒரே பெண் தான் ஹேமா. தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. பத்தாயிரம் சம்பளம்.

வயதான அப்பா, அம்மாவை இவள் தான் பாதுகாக்கிறாள். இவளுக்காக ஒரு வாழ்க்கையைத் தேடி நொந்து விட்டனர். அவளும் விரக்தியடைந்து விட்டாள்.

இறுதி முயற்சியாகத் தான் கணேஷைப் பார்த்தனர்.

வந்து பெண் பார்த்துப் போனான்.

இதோ.. சம்மதம் சொல்கிறான்.

"சந்ததிகளைப் பார்க்கவும், பராமரிக்கவும் தான் கல்யாணம்னா... அது எனக்கு வேண்டாம். கற்பனையில் வாழ்ந்து ஏமாந்தது போதும். கனவுகள் கருகி விட்டன. நான் என் பெற்றோரையே குழந்தைகளாகத் தத்தெடுத்துக் கொள்ளப் போகிறேன்!" என்றாள் ஹேமா.

அவன் முகத்தின் சிரிப்பு இன்னும் மாற வில்லை.

"அதெல்லாம் சரிதான். பெற்றோர் என்கிற குழந்தைகளோடு... கணவன் என்கிற கணேஷையும் தத்துப் பிள்ளையாக எடுத்துக் கொள். ஏனென்றால், உன்னோடு உன் பெற்றோரையும் சேர்த்து தத்தெடுத்துக் கொள்ள நான் முடிவு செய்துவிட்டேன்" என்றான் கணேஷ்.

ஹேமாவின் கண்களில் நீர்ப்பெருக்கு. அது நன்றிப்பெருக்கும் கூட!

- தமிழ்நாயகி, சேலம்.



இந்தியன் ரயில்வேயின் தனி ரயில் சுற்றுலா செல்லும் பயணிகளுக்கு மட்டும்

IRCTC

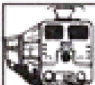
இந்தியன் ரயில்வே கேட்டரிங் மற்றும் சுற்றுலா கழகம் ஏற்பாடு

ஷீரடி பாபா தரிசனம்

ஷீரடி
பண்டரிபுரம்
மந்த்ராலயம்



மதுரையிலிருந்து	சென்னையிலிருந்து
11-09-2007	12-09-2007
7 Days	6 Days
Rs. 3670	Rs. 3145

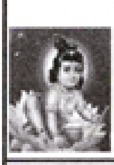


சுற்றுலா ரயிலின் சிறப்பம்சங்கள்

இந்த தனி ரயில் 7 பெட்டிகள், உடலுக்குடன் தென்னிந்திய சைவ உணவு சமைக்க 1 பெட்டி, இன்னிசை கேட்க, சுற்றுலா முடியும் வரை உடைமைகளை ஒரே இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளும் வசதி, சுற்றிப்பார்க்க பேருந்து, தங்குவதற்கு ஹால் வசதி, பாதுகாவலர் வசதி, வயதானவர்களுக்கும் வசதிகள்.

நவராத்திரி சிறப்பு யாத்திரை

பஞ்ச துவாரகைகள்
துவாரகா, பேய்ட் துவாரகா
தாக்கோர் துவாரகா,
காங்க்ரோலி, நாத்துவாரா



அகமதாபாத் - உதய்பூர்
மும்பை - பண்டரிபுரம்
மந்த்ராலயம் - அஹோபிலம்

18-10-2007	15 Days	Rs. 7868

TRAVEL TIMES (INDIA) P. LTD

இந்திய அரசு சுற்றுலா துறையின் அங்கீகாரம் பெற்றது www.railtourism.com

சென்னை	மதுரை	கோவை
044-28461131, 28461113	0452-4391228, 9443307132	0422-2496667, 9345796778



தோளில் சின்னதாய் வெண்திட்டோ, தேமலோ வந்தாலே மனமுடைந்து வீட்டுக்குள் முடங்கிப் போகும் பெண்களுக்கு, 'ஆக்ஸஸ்-எபிலிடி' அமைப்பைத் தோற்றுவித்த ஷிவானி குப்தா, நம்பிக்கை ஒளிச்சுடர்தான்!

"**நா**ன் ஹரியானா வைச் சேர்ந்த பெண். இருபத்து இரண்டு வயது வரை கவலைன்னா என்னன்னே தெரியாத வாழ்க்கை! கல்லூரியில் வண்ணத் துப்பூச்சியாக 'கலகல'ன்னு வளைய வரு வேன். ஹோட்டல் நிர்வாகக் கலையில் பட்டப்படிப்பு முடிந்ததுமே, தில்லியில் உள்ள ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் வேலையும் கிடைத்து விட்டது.

ஒரு பத்து மாதம் போல வேலை பார்த்





வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ?

திருப்பேன். அப்போது இங்கிலாந்தில் மேற்படிப்பு படிக்க வாய்ப்பு வந்தது. விடுவேனா? வெளிநாடு போகும் முயற்சி களில் மும்முரமாக இயங்கினேன்.

''ஷிவானி... எப்ப ட்ரீட்...? எப்ப ட்ரீட்...?'' என்று என் நண்பர்கள் விடாமல் நச்சரிக்கவே.. பார்ட்டிக்கு ஏற்பாடு செய் தேன். விதவிதமான உணவு, ஆட்டம் பாட்டம், கேலி, சிரிப்பு என துள்ளாட்டம் போட்டோம். நான்தான் அன்றைய மாலை யின் இளவரசி என்பதால் மகிழ்ச்சியின் உச்சத்துக்கே போயிருந்தேன். கொடிய விதி யானது எனக்காக காரில் பதுங்கியிருப்பதை நான் கொஞ்சமும் அறிந்திருக்கவில்லை.

திரும்பி வரும்போது, நாங்கள் பய ணித்த காரின் கதவு திடீரென்று திறந்து

"என்னுடைய எதிர்காலம், இளமைக் கனவுகள் எல்லாமே யானை மிதித்த தேங்காய்ச் சில்லாய் சுக்குநூறாகிப் போனது..."

என்னுடைய தந்தை வேளாண் துறையில் விஞ்ஞானியாகப் பணிபுரிந்தார். அன்பான அம்மா, அருமையான அக்கா என சகலமும் இனிமையாகப் போய்க் கொண்டிருந்த போது, கோரமான அந்த ஒரு நொடி என்னை சக்கர நாற்காலியில் முடக்கி விட்டது" என்று சொல்லி நிறுத்தினார் ஷிவானி குப்தா!

அந்தக் கார் விபத்து நடந்தது 1992ல். விபத்து நடந்து பதினைந்து ஆண்டுகள் ஆகியும் ஷிவானியின் தோள்பட்டைக்குக் கீழ் உணர்ச்சியில்லை. கைவிரல்கள் முழுமையாகத் திறப்பதில்லை. எழுந்து நிற்பது என்பது சாத்தியமே இல்லாத ஒன்று.

ஆனாலும்... துணைக்கு ஓர் உதவியாளர்,

கொள்ளவே, அப்படியே தூக்கி எறியப்பட்டேன். உடனே என் நண்பர்கள் என்னை மருத்துவ மனையில் சேர்த்தார்கள். ஆனால் என் முதுகெலும்புகள் முறிந்து, தண்டுவடம் பலத்த சேதமடைந்திருந்தது. என்னுடைய கை, கால்கள் செயலிழந்து போய் விட்டன.

என்னுடைய தாயார், சக்கர நாற்காலி ஒன்றைத் தள்ளிக் கொண்டு என்னருகில் வந்த போது கூட அதுதான் இனி எனக்கான நிரந்தர இடமாக இருக்கப் போகிறது என்று நான் எண்ணவில்லை.

என்னைத் தூக்கி அதில் உட்காரவைத்த போது, நான் 'ஓ' என்று கதறி அழுது விட்டேன். என்னுடைய எதிர்காலம், இளமைக் கனவுகள் எல்லாமே யானை மிதித்த தேங்காய்ச் சில்லாய் சுக்குநூறாகிப் போய் விட்டதை எண்ணி என் இருதயம் வலித்தது.





★ "தூரம் அதிகமில்லை!"

வளர்ப்பு நாய் மட்டுமே கொண்டு, அவர் எழுந்து நின்றிருக்கும் உயரத்தை கழுத்து வலிக்க அண்ணாந்துதான் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

★ கலப் இன்டர்நேஷனல் நிறுவனத்தார் வழங்கிய 1996 ஆண்டுக்கான பெண்மணி விருது.

★ ரெட் அண்ட் வயிட் சோஷியல் ப்ரேவரி அவார்ட் - 1999

★ 2002- ஆண்டுக்கான நீரஜா பானோட் விருது (தலைசிறந்த பெண் சாதனையாளருக் காக வழங்கப்படுவது)

★ நேஷனல் ரோல் மாடல் அவார்ட் - 2004



"இந்த உயரம் போதாது... இன்னும்...இன்னும் சாதிக்கணும்னு மனசுக்குள் உரு ஏற்றிக் கொண்டேன்!"

★ டாடா டிரஸ்ட் வழங்கிய கல்வித் துணைத் தொகை.

இப்படி ஏகப்பட்ட விருதுகள், பட்டங்கள், இவை எல்லாம் எப்படிச் சாத்தியமாயின?

"ஓரிடத்தில் அரை மணி நேரம் கூட சும்மா உட்கார முடியாத நான், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்கள் படுக்கையில் ஆடாமல் அசையாமல் கிடந்தேன். இப்படியே விட்டால், நான் எதற்கும் உதவாமல் போய் விடுவேன் என அறிந்திருந்தேன். அதனால் பூனாவில் உள்ள ராணுவ வீரர்களுக்கான மறுவாழ்வு பயிற்சி மையத்தில் சேர்ந்தேன்.

அங்கே போன பிறகுதான் என்னைப் போலவும், என்னை விட மோசமான நிலையிலும் பல பேர் உள்ளதைப் பார்த்து சற்று தெம்பு வந்தது. சுயமாகச் சாப்பிடவும், நாற்காலியிலிருந்து படுக்கைக்கு மாறவும் கற்றுக் கொண்டேன். ஆனாலும் உடல் அசைவில் பெரிய முன்னேற்றமிருக்கவில்லை.

பின்னர் சொந்த ஊரான ஃபரிதாபாத்துக்கே போய் விட்டேன். என்னைப் பார்க்க வந்த என் தோழி ஒருத்தி, ஒரு பெயிண்டிங் பாக்ஸைப் பரிசளிக்கவே, பொழுது போவதற்காக ஓவியம் தீட்டத் தொடங்கினேன். என் மனவலியும் உடைந்த கனவுகளும் அவற்றில் பிரதிபலித்தனவோ என்னவோ, பலரும் "பெயிண்டிங் பிரமாதமா இருக்கே!" என்று பாராட்டியதோடு, விலை கொடுத்து வாங்கியும் சென்றனர். நாளடைவில், பெரும் கண்காட்சியில் பங்குபெறும் அளவுக்குப் பிரபலமானேன்.

நிறைய பரிசுகளும் வருமானமும் வந்தாலும் எனக்குள் ஓர் எண்ணம் நெருஞ்சி முள்ளாய்க் குத்தியது.

"இதெல்லாம் எனது ஓவியச் சிறப்புக்குக் கிடைத்த மதிப்பல்ல; என்னுடைய உடல் குறைக்குக் கிடைத்த அனுதாபமே!" என்பது ஆழ்மனத்தில் உறைக்க ஆரம்பித்ததும், ஓவியம் வரைவதையும் நிறுத்தி விட்டேன்.

அதன் பிறகு, 'என்.ஏ.பி.' என்றழைக்கப்படும், பார்வையற்றோருக்கான தேசியக் கழகத்தில் ஆறு மாதங்கள் வேலை செய்தேன். அங்கே விழியற்றோர் படும் வேதனைகளும், அவர்கள் வாழ்கின்ற வசதியற்ற சூழலும் என் மனத்தை மேலும் நோகடித்தன.

ஸ்டீஃபன்ஸ் மருத்துவமனையினர் நடத்தும் மறுவாழ்வு சிகிச்சை மையத்தில்

சேர்ந்தேன். அல்லும் பகலும் அயராது செய்த பயிற்சியின் விளைவாக கைகளில் கொஞ்சம் வலு சேர்ந்தது.

1996-ல் டெல்லியில் உள்ள 'இந்தியன் ஸ்பைனல் இஞ்சுரி சென்டர்' என்ற மையத்தில் சேர்ந்து, ஊனமுற்றோருக்கு தன்னம்பிக்கையும் துணிவும் அளிக்கும் ஆக்கப் பணிகளில் ஆறு ஆண்டுகள் கழித்தேன்.

இது குறித்த ஆலோசனைப் படிப்புக்காக (peer-counselling) இரண்டு மாதங்கள் இங்கிலாந்து சென்றேன். இப்படி படிப்பும், கவுன்சிலிங்குமாகப் போய்க் கொண்டிருந்த வாழ்க்கையில் திடீர் திருப்பம் ஏற்பட்டது'' என்று சிறு சஸ்பென்ஸ் தந்து நிறுத்தினார் ஷிவானி குப்தா.



''ஐ.நா. சபையின் அங்கமான எஸ்காப் (Escap) நடத்திய இரண்டு வார பயிற்சி முகாமுக்கு, பாங்காக் போனேன். உடல் ஊனமுற்றோரின் வசதிக்கு ஏற்ற கற்றுச் சூழலை உருவாக்கும் பயிற்சி இங்கு அளிக்கப்பட்டது. அப்போதுதான் எனக்குள் மின்னலாய் ஒரு வெளிச்சம் தோன்றியது.

''ஊனமுற்றவர்கள் பொது இடங்களில் எங்கும் எப்போதும் தனியாக இயங்க முடியாத அளவுக்குத்தான் நம்முடைய சாலைகளும் கட்டடங்களும் அமைந்துள்ளன. இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை உண்டாக்க முயற்சிப்பதுதான் இனி நம்முடைய முதல் வேலையாக இருக்கணும்!'' என்று மனத்தில் உறுதிகொண்டேன்.

கட்டடக் கலையின் தொழில்நுணுக்கம் தெரியாமல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு உதவக் கூடிய வகையில் கட்டடங்களை அமைப்பது எப்படி? அதனால் 2002ல் கட்டடக் கலை முழு நேர படிப்புக்கு, இங்கிலாந்தில் உள்ள ரெடிங் பல்கலைக்கழகத்துக்கு விண்ணப்பித்தேன். எனக்கு இடமும் கிடைத்து விட்டது. ஆனால் வெளிநாட்டில் இரண்டு ஆண்டுகள் தங்கிப் படிப்பதென்றால் சும்மாவா? இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் உதவியாளர் துணை கொண்டே இயங்க வேண்டியிருந்ததால், விமானச் செலவு, சாப்பாட்டுச் செலவு, தங்கும் செலவு என எல்லாமே இரட்டிப்பாகி விட்டன. ஆனால் என்னுடைய நல்ல நேரம்... நிறைய நிதி உதவிகளும், கல்விக் கடன்களும் வந்து குவிந்தன. நண்பர்களும் மனமார உதவவே நான் மனம் நிறைய கனவுகளுடன் இங்கிலாந்து சென்றேன்.

இளையதலைமுறையினர் ஆர்ப்பாட்டத்துடன் வளையவந்த அந்தக் கல்லூரியில், முப்பத்து இரண்டு வயதான இந்தியப் பெண், சக்கர நாற்காலியில் படிக்க வந்ததை, அனைவருமே அதிசயமாகப் பார்த்தனர்.

வகுப்பறையில், கட்டட வரைபடங்களை கரும்பலகையில் வரைந்து காட்ட வேண்டியிருக்கும். அப்போதெல்லாம் பத்து நிமிஷம் கூட நிற்க முடியாமல் மடங்கி விழுவேன். ஒருசிலர், 'தச்சொ... த்சொ...' என்று பரிதாபப்படுவார்கள். ஒருசிலர் எரிச்சல்படுவார்கள். ஆனால் அந்த ஆண்டு நான் வகுப்பிலேயே முதல் மாணவியாகத்



லட்சியப் பெண் ஷிவானி குப்தாவை அடையாளம் காட்டிய நமது ஃபரிதாபாத் வாசகி கனகா ஜகந்நாதனுக்கு நன்றி... கனகா ஜகந்நாதனும், ஷிவானியைப் போன்றே 1993ல் ஏற்பட்ட கார் விபத்தில், முதுகுத்தண்டுவடம் சேதமாகி, கை, கால்கள் பாதிக்கப்பட்டு எதிர்நீச்சல் போட்டுக் கொண்டிருக்கும் பெண்மணிதான் என்பது மேலும் நெகிழ்ச்சியான விஷயம்!

நேர்ச்சி அடைந்த போது, என்னை சக்கர நாற்காலியோடு 'அலேக்' ஆகத் தூக்கி மகிழ்ந்தார்கள். 'விர்' என்று தூக்கப்பட்ட நான் ''இந்த உயரம் போதாது... இன்னும்... இன்னும் சாதிக்கணும்!'' என்று மனசுக்குள் உரு ஏற்றிக் கொண்டேன்.''

நீண்ட சிந்தனைக்குப் பிறகு ஷிவானி ஆரம்பித்துதான் Access - Ability என்ற அமைப்பு! இது புதுதில்லியில் 'வசந்த் குஞ்ச்' என்ற பகுதியில் இயங்கி வருகிறது.

''மேலைநாடுகளில் உள்ளது போல, நம் நாட்டிலும் ஊனமுற்றோருக்குத் தேவைப் படும் விதத்தில் வழித்தடங்கள், கட்டடங்கள் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும். படியேறும் அவஸ்தையில்லாமல், சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்தவண்ணம் செல்லக்கூடிய சாய்வுதள அமைப்புகள் (ramps) உருவாக்கணும்'' என்பதே எங்களுடைய முக்கிய திட்டம்.

அதனால் பெருநகரங்களில் உள்ள ஹோட்டல்கள், பல்கலைக்கழகங்கள், மருத்துவமனைகள் போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று, ஊனமுற்றோர் எளிதில் அணுகும் வண்ணம் சீரமைக்க தொழில்ரீதியான அறிவுரைகள் வழங்குகிறோம். உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதிக்கு எதிராகக் குரல்கொடுக்கிறோம்'' என்கிற ஷிவானி, இதுபற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்க, ஏகப்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி வருகிறார். நிறைய பட்டறைகளும் நடத்தி வருகிறார்.

''இப்படி ஓயாமல் படிக்கவும், உழைக்கவும் நிறைய பணமும் மனித ஆதரவும் தேவை ஆயிற்றே... உங்கள் முயற்சிகளுக்கு உங்கள் குடும்பத்தின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கிறதா?'' என்று கேட்டபோது,

''எனது பெற்றோர் ஓரளவு வசதியானவர்கள் என்பதால் பணப்பிரச்னை பெரிய அளவில் இல்லை. கூடவே ஸ்பான்ஸர்களும், விருது அமைப்பினர் தரும் சன்மானமும் என்னுடைய எளிமையான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து விடுகின்றன. ஆனால் மேற்படிப்புக்கு இங்கிலாந்து போக முடிவு எடுத்தபோது, என் உடல்நலம் சீர்கெட்டு விடும்னு நினைச்சு என் பெற்றோர் ரொம்பவே எதிர்த்தனர். ஆனால் கடவுள் கருணை மிக்கவராகவே இருந்து, என்னை ஒவ்வொரு விநாடியும் கைதூக்கி விட்டு விட்டார்'' என்கிறார் சின்னச் சிரிப்புடன்.

''அந்தக் கார் விபத்து... அது மட்டும் நேராதிருந்தால்... கணவன், குழந்தைகள், குடும்பம்னு நிறைவான வாழ்க்கை அமைந்திருக்குமேன்னு என்றாவது வேதனைப் பட்டதுண்டா?''

''நோ... நாட் அட் ஆல்...! ஊனமுற்றவர்கள், பார்வையிழந்தவர்கள், உணர்வில்லாமல் கிடப்பவர்கள் என தினமும் பார்த்துப் பார்த்து இவர்களுக்கு ஏதாவது செஞ்சே ஆகணும்னு ஒரு மாதிரி வெறியே வந்துடுச்சுன்னு வெச்சுக்கங்களேன்! சமையல், குழந்தை, குட்டின்னு நானும் சின்ன வட்டத்துக்குள்ளே சிக்கிக்காம, என் வாழ்க்கையை திசைமாற்றிய அந்த விபத்துக்கு நன்றிதான் சொல்வேன். அன்றைக்குத் திறந்து கொண்டது கார் கதவல்ல! என் துணிவின் கதவு! என் லட்சியத்தின் கதவு!'' என்று முடித்தார் ஷிவானி குப்தா!

தொகுப்பு : **அனுராதா சேகர்**

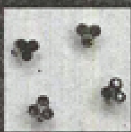
நேர்காணல், படங்கள் உதவி : **கனகா ஜகந்நாதன்**

வாடிக்கையாளர்களின்
விருப்பத்திற்கு ஏற்ப

ஆடியில் அற்புதத் தள்ளுபடி!

ஜொலிக்கும் ஃபேஷன் ஜுவல்ஸ் – ஸ்ரீ பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்

தங்க முலாம் பூசப்பட்ட தகதகவென மின்னும் எண்ணற்ற புதிய டிசைன்கள், எண்ணிலடங்கா மாடல்கள். சொர்ணங்களின் சொர்க்கம்.



நீங்கள் வாங்கிச்செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும், அல்லது குழந்தைகளுக்கும் தோடாக அணிவித்து அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட விலை ரூ.100/- முதல்...



ஒரு வித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் 1/2 கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான் இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது.



உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரமும் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திரவாதத் துடன்.



இளைய தலைமுறை களை கண்டி இழுக்கும். வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்... குறைந்த விலையில்... பாலிஷ் போய்விடுமே என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலிஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ.1000/- முதல் ஆரம்பம்.

நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் 1/2 கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால் 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

சிறப்புச் சலுகைகள்: **01-08-07** முதல் **30-08-07** வரை

இந்த விளம்பரத்தை கத்திரித்து வருபவர்களுக்கு 5% கூடுதல் கழிவு

(**1gm** மற்றும் **American Diamond** நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
- ரூ.100 முதல் ரூ.1000 வரை மாத சீட்டும் உண்டு.
- 500 முதல் 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி **American Diamond** கம்மல் இலவசம்.
- ரூ.1,500/- முதல் ரூ.2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு **American Diamond Dollar Set** இலவசம்.
- ரூ.2,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு **American Diamond Necklace Set** இலவசம்.

SRI PALSANI JEWELS

110, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, (ஏவி.எம். ராஜேஸ்வரி கல்யாண மண்டபம் அருகில்), மைலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004. போன்: 28111737, 28117036



கேசரி செய்யும் போது நீரின் அளவைக் குறைத்து, அதே அளவு பால் கலந்து செய்யலாம். கேசரி நல்ல மணத்துடனும், மாறுதலான சுவையுடனும் ருசிக்கும். மேலும் அதில் ஆப்பிள், அன்னாசிப்பழங்களை சிறு துண்டுகளாக்கி, கேசரியில் சேர்த்தால் சத்தான, சுவையான பழ கேசரி தயார்!

- பா. பனிமலர், நாராயணபுரம்.

வாயில் அடிக்கடி புண் வந்து கஷ்டப்படுபவர்கள் சுத்தமானத் தேனை நாக்கின் எல்லா இடங்களிலும் படும்படி தடவ வேண்டும். ஒருநாளைக்கு இரண்டு முறை செய்தால் மூன்றே நாட்களில் புண் ஆறிவிடும்.

– எம். பிரேமா, திருப்பத்தூர்.

பல பெற்றோர்கள் தமது வாரிசுகளுக்கு குலதெய்வம் கோயில் எந்த ஊரில் உள்ளது எனச் சொல்வதில்லை. பிள்ளைகளும் கேட்பதில்லை. இதைப் படித்த பின்பாவது சொன்னால், குடும்பத்தோடு சென்று குலதெய்வ வழிபாடு செய்யலாமே! குலம் செழிக்க குலதெய்வ வழிபாடு முக்கியம்.

- எஸ். பி. பாலு, திருச்சி.

மிக்ஸி ஜாருக்குக் கொடுத்திருக்கும் மூடியை உபயோகித்து அரைப்பதுதான் சிறந்த முறை. வேறு மூடிகளைப் போட்டு அரைத்தால் மூடி நகர்ந்து விரல்கள் காயப்படும் அபாயமுள்ளது. உஷார் சகோதரிகளே!

- பி. ஷெரினி, ஆழ்வார்ப்பேட்டை.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

கார அடைக்கு பச்சரிசி போடுவது போல கோதுமை ரவையை மற்ற பருப்புகளுடன் ஊறவைத்து அரைத்து வார்க்க மிருதுவாக இருக்கும். நீரிழிவுக்கு நல்லது!

எஸ். வசந்தி, தஞ்சை.

சமையல் அறையில் ஸ்பூன் வகைகளுடன் சிறிய ஸ்க்ரூ டிரைவரை வைத்துக் கொண்டால் குக்கர், கைப்பிடி பாத்திரங்களின் ஸ்க்ரூ நெட் தளர ஆரம்பிக்கும் பொழுதே 'டைட்' செய்து கொள்ளலாம்.

- கனகம் பொன்னுசாமி, பெருந்துறை.

தரை தேய்க்கும் பிரஷ் மற்றும் தென்னந் துடைப்பம் போன்ற பொருள்களைத் தரையில் வைத்து தண்ணீரில் ஊறவிடாமல், சணல் கயிற்றால் கட்டி கொஞ்சம் உயரமான இடத்தில் பாதுகாக்கலாம்.

- கிரிஜா நரசிம்மன், அண்ணா நகர்.



மறக்காத ருசி!

சிறு வயதில், பாட்டி வீட்டிற்கு விடுமுறையில் செல்லும் சமயம், முற்றத்தில் புளி காயப் போட்டிருக்கும்.

அந்தப் புளியில், எலுமிச்சை அளவு, மற்றும் நாரத்தை அல்லது எலுமிச்சை இலை பத்து, மிளகாய் வற்றல் எட்டு, சீரகம் சிறிது, ருசிக்கு உப்பு வைத்து, உரலில் போட்டு, நீர் விடாமல், புரட்டி, புரட்டி இடிப்போம். உரலைச் சுற்றிலும் நின்று கொண்டு, ஒவ்வொருவராக உலக்கையை, கை மாற்றி இடிப்போம். எல்லாப் பொருட்களும், நசுங்கியவுடன், சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, மெல்லிய வேப்பங் குச்சியை ஒடித்து, அதில் செருகி, 'லாலிபாப்' மாதிரி சுவைப்போம்.

ஒவ்வொருமுறை, சுவைக்கும்பொழுதும், காரம் நாக்கில் 'சுள்' என, சப்புக் கொட்ட வைக்கும்.

மிக்ஸியின் ஆதிக்கத்தில், உரல் மறைந்து போனாலும், தவநாப்புளியின் ருசியை மறக்கவில்லை நாக்கு!

– என். கோமதி,

நெல்லை – 7.



தேவிபாலா

அமாவாசை நிலவு

4

பட்டுப் பாவாடை, ரவிக்கை, உசத்தி தாவணி, தங்க நகைகள் சகலமும் கையில் தந்து, ''அமாவாசைல பிறந்தாலே அதிர்ஷ்டம். இப்ப அமாவாசைல பெரிய மனுஷியாகியிருக்கா. உங்க மைத்ரேயி உச்சத்துக்கு வரப் போறா. கவலையேபடாதீங்க!'' திலகம் சொல்ல, தேவகிக்கு சந்தோஷத்தில் கண்களை இருட்டிக் கொண்டு வந்தது.

''குழந்தையை வீட்டுக்கு அழைச்சதும், நீங்கதான் முதல்ல வந்து நலங்கு வைக்கணும்.''

''வேண்டாம்... விளம்பரம் தேவையில்லை. நீங்க அவளைப் பெத்த தாய். உங்களை விட உசந்த உறவு அவளுக்கு யாரும் இல்லை. மேலும் எங்க வீட்டுக்காரரை ஆஸ்பத்திரியில விட்டுட்டு நான் வர முடியாது.''

''பாத்தீங்களா? மைத்ரேயி ரத்தம் கொடுத்து உயிர் பிழைச்ச உங்க கணவரை நான் இன்னும் பார்க்கலையே? இப்ப உங்க கூட வரலாமா?''

''தாராளமா வாங்க...''

“இரக்கமே இல்லாத உங்கண்ணனும், அவன் பொண்டாட்டியும் நாக்கைப் பிடுங்கிக்கட்டும். நான் ஊரைக் கூட்டி நலங்கு வைக்கிறேன்.”

இருவரும் காரில் ஏற, கார் புறப்பட்டது. சில நிமிடங்களில் ஆஸ்பத்திரியை அடைந்து விட்டார்கள். திலகத்தைப் பின்பற்றி தேவகி நடந்தாள்.

ஈஸ்வர் தங்கியிருந்த அறை, ஒரு தனி வீடு போல சகல வசதிகளுடன் இருந்தது. பணியாட்கள் உத்தரவுக்காகக் காத்திருந்தார்கள்.

''உள்ளே வாங்க...''

திலகம் அழைக்க, தேவகி தயக்கத்துடன் நுழைய, ஈஸ்வர் கட்டிலில் சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தார்.

''உங்களுக்கு உயிர்ப் பிச்சை தந்த மைத்ரேயிக்கு அம்மா...''

தேவகி வணங்கினாள்.

''நல்ல சேதி! மைத்ரேயி ஆளாகியிருக்கா...''

''வெரிகுட்! குழந்தைக்கு வேண்டியதைச் செய்மா.''

''எல்லாம் வாங்கிட்டு வந்துட்டேன். நீங்களும் பாருங்க.''

ஈஸ்வர் பார்த்தார்.

தேவகி கண்கலங்கி, ''ஒரு சின்ன மனிதாபிமானத்துக்கு இத்தனை பதில் மரியாதையா? அம்மா வந்து செஞ்சா, நல்லாருக்கும்..''

''வேண்டாம்மா. விழாக்கள் எதிலும் குறிப்பா மங்கல காரியங்கள்ல நாங்க ரெண்டு பேரும் கலந்துக்கறதில்லை.''

''ஏன்?''

''வேண்டாமே. நல்லதைப் பேசும் போது வேதனை குறுக்கே வரக்கூடாது. இது விளம்பரத்துக்கல்ல. பாசத்துக்குத் தர்ற மரியாதை. எல்லாம் முடிஞ்சு மைத்ரேயி இங்கே வரட்டும்...''

''குடும்பத்துல நாங்க படற அவமானத்துக்கு, நீங்க காட்டற பாசம், ஒத்தடம் தர்ற மாதிரி இருக்கு...''

மருமகள் உமாவின் கொடுமைகளை தேவகி



கொட்டித் தீர்த்து விட்டாள்.

''மன்னிச்சிடுங்க! ஆஸ்பத்திரியில வச்சு இப்படியெல்லாம் நான் பேசறதே தப்பு. தாள முடியலை. துக்கம் பீறிட்டா, கட்டுப் படுத்த முடியறதில்லை.''

''திலகம்..... அவங்ககிட்ட பணம் கொடுத்து விடு. வேண்டியவங்களை அழைச்சு விருந்து கொடுக்கணும்னா, செல வாகுமில்லையா?''

திலகம் ஒரு நூறு ரூபாய்க் கட்டைத் தர, ''ஐயோ, வேண்டாங்க. நீங்க செய்யறதே ரொம்ப அதிகம்...''

''இல்லைம்மா.. மைத்ரேயிக்கு என்ன வேணும்னாலும் செய்யலாம். மகமாயி துணையிருப்பா...''

டிரைவரை அழைத்து, ''கொண்டு போய் விட்டுடுப்பா.''

''சரிம்மா.''

திலகம், தேவகியுடன் வாசல் வரை வந்தாள்.

அதே நேரம், உமா அக்கா வீட்டில் இருந்தாள்.

''இதப்பாரு, அமாவாசைல பிறக்கறதே தோஷம். வயசுக்கும் அதே அமாவாசைல வந்தா, கேக்கவே வேண்டாம். அவ நிச்சயமா தப்பான தொழிலுக்குத்தான் போகப் போறா...''

''அக்கா!''

முருங்கைக் கீரையை விளக்கெண் ணெயில் வதக்கி கட்டினால் சுளுக்குச் சரியாகிவிடும்.

- இரா. பாலகிருஷ்ணன், கடலூர் மாவட்டம்.



''உன் வீட்ல இருக்கும்போது விலங் கப்பட்டா யாருக்கு அசிங்கம்? கோபால் தங்கச்சி சறுக்கிட்டானா, நீங்க மானம், மரியாதையோட இருக்க முடியுமா? உனக் கும் ஒரு பெண் குழந்தை இருக்கு. அதோட வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாகாது?''

''அதனால?''

''அம்மாவையும், மகளையும் விரட்டி விட்டுடு..''

''ஐயோ! அது பாவமில்லையா?''

''யாருடி இவ? நேரடியா கழுத்தைப் புடிச்சா தள்ளச் சொல்றேன்? தந்திரமா செய்யணும்டி..''

''எப்படிக்கா?''

''சொல்றேன்'' என்று குசுகுசுத்தாள்.

சதி வலையை அக்காக்காரி அழகாகப் பின்னத் தொடங்க, உமா புறப்பட்டு விட்டாள்.

நேராக வீட்டுக்கு வந்து விட்டாள். உமா வந்த சில நிமிடங்களில் வாசலில் கார் வந்து நிற்க, தேவகி இறங்க, உமா ஆச்சர்யத்துடன் பார்த்தாள்.

கையில் உள்ள பையுடன் தேவகி உமாவிடம் எதுவும் பேசாமல் உள்ளே போய் விட்டாள்.

ஒரு மணி நேரத்தில் மைத்ரேயி வர, அம்மா அவளை அழைத்துக் கொண்டு பின்கட்டுக்கு வந்தாள்.

''அந்த திலகம்மா - உனக்கு பட்டுப் பாவாடை, தாவணி, வளையல், செயின், நெக்லஸ் எல்லாம் தந்திருக்காங்க. மஞ்சள் நீராட்டு விழாவை நடத்த நிறையப் பணமும் தந்திருக்காங்க. கிட்டத்தட்ட அறுபதாயிரம் ரூபாய் செலவு.''

''எதுக்கும்மா?''

''இரக்கமே இல்லாத உங்கண்ணனும், அவன் பொண்டாட்டியும் நாக்கைப் புடுங் கிக்கட்டும். நான் ஊரைக் கூட்டி உனக்கு நலங்கு வைக்கிறேன்.''

வெளியில் நின்று சகலத்தையும் கேட் டாள் உமா.

மாலை ஆறு மணிக்கு கோபால் உள்ளே வர, அம்மா வெளியில் போயிருந்தாள். மைத்ரேயி உள்ளே படித்துக் கொண்டிருந் தாள்.

''இதப் பாருங்க! அமாவாசைல வயசுக்கு வந்தா, ரொம்ப தோஷமாம். அது குடும்பத்தைத் தாக்குமாம்!''

''அப்படியா?''

''உடனடியா குலதெய்வம் கோயிலுக்குப் போய் வழிபாடும், பரிகாரமும் செஞ்சிட்டு வரணுமாம். நீங்க நாளைக்கே நம்ம குல தெய்வம் கோயிலுக்குப் போகணும்!''

''நான் மட்டுமா?''

''ஆமாங்க. இவ தலைக்கு ஊத்திக்காத நிலைல நான் விட்டுட்டு வரக் கூடாது. அவ உங்க தங்கச்சி. நல்லா இருக்க வேண்டாமா? சொல்லுங்க...''

''உமா, உனக்கு நல்ல மனசு!''

''அதை உங்கம்மா புரிஞ்சுக்கலையே? போயிட்டு வந்திருக்காங்க. யாரோ பணம் குடுத்தாங்கன்னு உங்கம்மா மஞ்சள் நீராட்டு விழாவைப் பெரிசா நடத்தப் போறாங்க. ஊரைக் கூட்டினா இன்னும் தோஷம். முடிஞ்சா சொல்லி வையுங்க.''

''சரி, நான் பேசிக்கறேன்.''

அரை மணி நேரத்தில் அம்மா வந்தாள். நிறைய பூ, பழம், தாம்பூலம் என வாங்கி வந்திருந்தாள்.

''மைத்ரேயி, நிறைய பேருக்குச் சொல்லிட்டேன். சமையலைச் செய்ய ஒரு அம்மாகிட்ட பேசிட்டேன்...''

கோபால் அருகில் வந்தான்.

''வேண்டாம்மா. தப்பான நாள்ல பூத்திருக்கா. நான் குலதெய்வம் கோயிலுக்குப் போய்ப் பரிகாரம் செஞ்சுட்டு வந்திர்றேன். நீ ஊரைக் கூட்டாதே.''

''நிறுத்துடா. உனக்குத்தான் துப்பில்லை. எவனோ ஒரு புண்ணியவான் செய்யறான். அது பொறுக்காம உன் பெண்டாட்டி தடுக்கப் பார்க்கறாளா? நான் என் மகளுக்குச் சடங்கு செஞ்சே தீருவேன்!''

''ஏம்மா பிடிவாதம் பிடிக்கறே? குடும்பத்துக்கு ஆகாதும்மா!''

''யாருடா சொன்னாங்க? நிருபிடா...''

கோபால் தடுமாறி விட்டான்.

''உங்களை நான் கேக்கலை. விருப்ப

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : கடலை மாவு

கடைசி தேதி : 20.8.2007

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மில்லைன்னா நீங்க ரெண்டு பேரும் கலந்துக்க வேண்டாம். நான் செய்வேன்!''

உமா அருகில் வந்தாள்.

''தாராளமா செய்யுங்க. ஆனா இந்த வீட்டைத் தோஷம் தாக்கக்கூடாது. இங்கே நீங்க சடங்கு செய்ய அனுமதிக்க முடியாது.''

அம்மா சரக்கென திரும்பினாள்.

''இது நியாயமாடா கோபால்? உன் தங்கச்சிக்கு எந்த நல்லதும் நடக்கக் கூடாதுனு அவ பொய் சொல்றாடா...''

கோபால் திரும்பி உமாவைப் பார்த்தான்.

'ஒருவேளை இதை நிறுத்தத்தான் உமா திட்டமிட்டுச் செயல்படுகிறாளோ?'' இருக்கலாம். ஆனால் உமாவைக் கேட்க முடியாது.'

கோபால் தொலைந்து போய் பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டதால், எதையும் செய்ய முடியாது.

காலையில் எழுந்து மைத்ரேயி வழக்கம் போல பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போய் விட்டாள்.

.பேசியபடி கோபாலை குலதெய்வம் கோயிலுக்கு அனுப்பி விட்டாள் உமா.

அம்மா வெளியில் வர, உமாவின் அக்கா உள்ளே நுழைந்தாள்.

''வாக்கா..'' உமா உள்ளே அழைத்துப் போனாள்.

''எதையும் செய்ய விடாம தடுத்துட்டேன். புதுசா முளைச்ச பணக்காரன் போட்ட பிச்சைல கெழவி கூத்தாடறா.''

''இருக்க விடாதே; உன் புருஷன் வர்றதுக்குள்ளே இதுங்களை மூட்டைக் கட்டிரு. இல்லைன்னா கஷ்டம்.''

அம்மாவின் காதில் சகலமும் விழுந்தது.

நேராகப் பேருந்து பிடித்து, ஆஸ்பத்திரி வாசலில் அம்மா இறங்கி விட்டாள்.

ஈஸ்வரின் அறைக்கு வந்து விட, திலகம் சிரித்தபடி உற்சாகமாக வரவேற்றாள்.

''ஏம்மா, ஏற்பாடுகள் நடக்குதா?''

தேவகி கண்ணீருடன் ஒன்று விடாமல் சொல்லி முடித்தாள்.

''அடிப்பாவி! இப்படி ஒரு பொம்பளையா?''

தேவகி கட்டுப்படுத்த முடியாமல் வாய் விட்டு அழத் தொடங்கி விட்டாள்.

ஈஸ்வர் அனைத்தையும் கேட்டபடி அதிர்ச்சியுடன் உட்கார்ந்திருந்தார்.

''என்னை மன்னிச்சிடுங்க! நல்லதை ஏத்துக்கக் கூட எங்களுக்குக் குடுப்பினை இல்லைங்க. இதைப் பிடிங்க. நான் வர்றேன்!''

''நில்லுங்கம்மா...''

திலகத்தின் குரல் ஓங்கி ஒலிக்க,

தேவகி திரும்பினாள்.

''பணத்தைக் கேவலப்படுத்தறவங்களைக் கூட நாங்க சுலபமா மன்னிப்போம். பந்த பாசத்தை இழிவுபடுத்தினா எங்களால அதைத் தாங்கிக்கவே முடியாது. மைத்ரேயிக்கு நாளைக்கு மஞ்சள் நீராட்டு விழா நடந்தே தீரும்.''

''ஆமாம் திலகம். அம்மா இங்கே இருக்கட்டும். நீ போய் ஏற்பாடுகளைச் செஞ்சிட்டு வா.''

அவர் உத்தரவிட, திலகம் வேகமாகப் புறப்பட்டாள்.

என்ன செய்யப் போகிறார்கள்?

தேவகியின் முன் கலவரமான கேள்வி தொங்கியது.

(நிலவு வளரும்)



இட்லி மாவை தட்டில் ஊற்றி பிரஷர் குக்கரில் வேகவைப்பதானால் காஸ்கெட் போடாமல் மூடிவைத்துப் பாருங்கள். பஞ்சு போல மெத்தென்று வரும்.

– வகுளமாலா எஸ். ராஜன், பெங்களூர்.

நகரின் மையத்தில் நவநாகரீக இல்லங்கள்...

இதுவே முதலீடு செய்ய நல்ல தருணம்..!



Ramani Lake Garden

தடாகம் சாலை அருகில்,
நேரு வித்யாலயா பின்புறம், ஆர்.எஸ். புரம்,
கோயமுத்தூர்.

72 டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள்
2 & 3 பெட்ரூம் வசதிகளுடன்

1037 Sq.ft. முதல் 1606 Sq.ft. வரையிலான அளவுகளில்

சிறப்பு வசதிகள்

- பசும் புல்வெளி
- A/c ஜிம்
- பைப்புகள் மூலம் கியாஸ் இணைப்பு
- மாடுலர் கிச்சன்
- வாட்டர் சாஃப்டனிங் வசதி
- ஒவ்வொரு ஃபிளாட்டிற்கும் 500 வாட்ஸ் (Backup) ஜெனரேட்டர் வசதி
- இண்டர்காம் தொலைபேசி

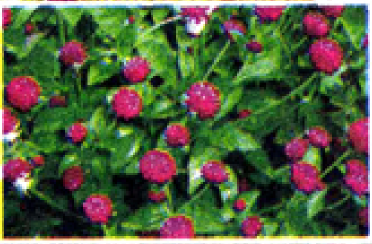
உடனே பதிவு செய்யுங்கள்

உங்கள் எண்ணத்திற்கு வண்ணம் கூட்டும் வகையில் கலைநயம்மிக்க
அழகான வீடுகளை அனைத்து வசதிகளுடன் தேர்ந்தெடுங்கள்...
நிம்மதியான நிறைவான வாழ்வை அனுபவியுங்கள்...

Ramani Realtors Pvt Limited

RRPL

Ramani's Regency, 1680, Trichy Road, Coimbatore - 641 045.
Ph : 2314922, 2317572, Mobile : 98422 - 20016, 20017, Fax : 0422-2314480
website : www.ramanirealtors.com e-mail : rrpltd@airtelbroadband.in rrpltd@md3.vsnl.net.in



வாடாத தன்மை உடைய மலர் வாடாமல்லி. மரணமிலாப் பெருவாழ்வின் குறியீடு இந்த மலர். இதை அன்னைக்குச் சமர்ப்பித்து வழிபடுவதன் மூலம் நோயற்ற தன்மையும் ஆயுள் விருத்தியும் உண்டாகும். துன்பங்கள் யாவும் விலகும்.

ஸ்ரீ அன்னை

உலகம் திடீரென்று சொல்லவொண்ணாப் பேரானந்தத்தில் பூரித்தது. காற்றில் இன்னதென்றறியாத ஒரு புனித நறுமணம் கமகமவெனக் கமழத் தொடங்கியது. மானுடத்தின் அழைப்புக்கு இணங்கி தெய்விகம் மண்ணுலகுக்கு வரக் கருணை கொண்டதே, அந்தத் திருப்பணிக்கான பிள்ளையார் சுழி போடப்பட்ட புனிதத் திருநாள் அல்லவா அது! அதனால்தான் இத்தனை கோலாகலம்!

புதுச்சேரியில் இருந்த மலர்ச் செடிகளெல்லாம் அந்தக் கணத்தில் விசேஷ சோபையுடன் கொல்லென்று பூத்துச் சொரிந்தன. அவற்றுக்குத் தெரியும், தங்களின் ஆழ்மன ரகசியங்கள் அனைத்தையும் உணர்ந்து வேத நெறிப்பட்ட மலர் வழிபாட்டின் மூலம் ஆன்மிக விஞ்ஞானத்தில் முக்கிய ஆராய்ச்சிகளைச் செய்யப் போகிற பெண்மணி ஒருவர், அன்று புதுவையில் முதல் முறையாகக் கால்பதிக்கிறார் என்று. அவர் அப்போது பெண்மணிதான். விரைவில் கடினத் தவத்தால் தெய்வமாகவே அல்லவா அவர் மலரப் போகிறார்!

ஆண்டு 1914. மார்ச் 29-ஆம் தேதி. ஸ்ரீஅன்னை புதுச்சேரியில் கால்பதிக்கும் அந்தக் கணத்துக்குச் சில கணங்கள் முன்பாகவே காற்று வெளியில் பிரம்மாண்டமான ஒளித்தூண் ஒன்றைப் பார்த்தார். விண்ணையும் மண்ணையும் இணைத்த அந்த ஒளித்தூணில் நடுநாயகமாக ஒருவரது சாந்தி தவழும் திருமுகம் மினுமினுத்தது. 'இதென்ன முகம்! இந்த முகத்தில் இதென்ன இத்தனை பேரமைதி!'

ஸ்ரீ அன்னை அந்த முகத்தையே தரிசித்தவாறு மௌனத்தில் ஆழ்ந்திருந்தார். புறத்தே ஒளித்தூணில் பளபளத்த அந்த முகம் அவர் அகத்திலும் அடிக்கடித் தோன்றி வழிகாட்டிய அதே முகம்தான். ''யாரது இந்த மகரிஷி! இவரது தோற்றத்தை ஏன் இந்தப் புதுவையின் காற்றுவெளியில் காண்கிறேன் நான்?''

சிந்தித்தவாறே அன்னை அரவிந்த ஆசிரமத்தை நோக்கி நடந்தார். அங்கே அகக்கண்ணில் அடிக்கடி தோன்றி ஆன்மிக ரகசியங்களைத் தனக்கு அறிவுறுத்திய பகவான் ஸ்ரீஅரவிந்தரைப் புறக்கண்ணால் முதன் முறையாகப் பார்த்தார்.

ஒளித்தூணில் தோன்றிய முகமும் அந்த முகமும் ஒரே முகம்தான் என்பதை உணர்ந்தார். ஸ்ரீஅரவிந்தரின் பேரானந்தம் தரும்

திருப்பூர் கிருஷ்ணன்



புனிதத் திருவிழிகளில் தன்னை மறந்தார். இனி தான் வசிக்க வேண்டிய இடம் இந்தியா தான் என்பதை அந்த விழிகள் காற்றில் எழுதித் தம் பார்வையாலேயே முத்திரை யிட்டதைப் புரிந்து கொண்டார். ஸ்ரீஅன்னை பாரதத்திலேயே நிரந்தரமாய்த் தங்க முடி வெடுத்தாரே அந்த முடிவுக்கு அடித்தள மிட்டது அந்த நாள்தான்; அந்தக் கணம்தான்!

எல்லா முடிவும் ஒரு கணத்தில் ஏற்படு வதுதான். ஆனால் எந்த முடிவும் அந்த ஒருகணத்தில் எடுக்கும் முடிவல்ல. ஸ்ரீஅன்னை பாரதத்திலேயே தங்கி விடுவது என்ற அற்புதமான ஒரு மங்கல முடிவை எடுத்ததற்குப் பின்னால் அன்னையின் கடந்தகால ஆன்மிகச் சாதனைகள் அனைத் தும் உருத்திரண்டுள்ளன. அவர் பிறந்த நாளிலிருந்தே தெய்வம் அவரது பாதை ஆன்மிகம்தான் எனக் காட்டத் தொடங்கி விட்டது...

மவுரிஸ்-மதில்டா தம்பதியின் புதல்வி யாகப் பிறந்தார் பின்னாளில் ஸ்ரீ அன்னை யாகக் கொண்டாடப்பட்ட மிர்ரா. 1878, பிப்ரவரி 21தான் அன்னை பூமிக்கு வந்த புனித நன்னாள். தந்தை துருக்கியைச் சேர்ந்த வர்; தாய் எகிப்து நாட்டவர். அவர்கள் பிரான்சில் வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

குழந்தை மிர்ரா தெய்விக அழகோடு விளங்கினார். வெண்ணிலவைப் போன்ற முகம். அதில் மண்ணுலகம் காணாத ஒரு தூய்மை. ஒளிவீசும் கண்களில் எப்போதும் ஒரு தேடல். அந்தக் குழந்தையின் அருகில் இருந்தாலே ஏதோ ஓர் அமைதி எல்லோரை யும் தொற்றிக் கொண்டது. மனத்தில் சாந்தி ஏற்பட்டது.

குழந்தைகளுக்கே உரிய தன்மை களிலிருந்து மிர்ராவின் பல தன்மைகள் மாறு பட்டிருந்தன. பிற குழந்தைகளோடு விளை யாடுவதை விடத் தனிமையிலும் சிந்தனை யில் ஆழ்ந்திருப்பதிலுமே அவர் ஆர்வம் காட்டினார்.

வளர வளர அவர் நாற்காலியில் தனித்து அமர்ந்து சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்கலா னார். பெற்றோர் பார்த்து வியந்தனர். 'அடி அம்மாடி! இந்தக் குழந்தை என்ன எப் போதும் ஏதோ யோசனையில் ஆழ்ந்திருக் கிறது. வெளியே போய் மற்றக் குழந்தை களோடு சேர்ந்து விளையாடாதோ!' மிர்ரா வைப் பிடித்து உலுக்குவார்கள். அப்போது தான் அவருக்குப் புற நினைவு வரும். அவர் மெல்லிய முறுவலுடன் நாற்காலியை விட்டு எழுந்து கொள்வார்.

மிர்ரா தான் தனித்து அமர்ந்திருக்கும் நேரங்களில் இறைவனின் ஆற்றல் ஒளி வடிவில் தன்னில் இறங்கிச் செயல்புரிவதை உணரத் தொடங்கினார். தான் சராசரி வாழ்க்கை வாழப் பிறக்கவில்லை, அதை விட மேலான வாழ்வு தனக்குக் காத்திருக் கிறது என்ற உணர்வு சின்னஞ்சிறு வய திலிருந்தே அவரிடம் எப்போதும் இருந்து வந்தது.

பெட்டிச் செய்தி :

ஆசிரமத்தில் வயதான ஒரு மாமரம். அந்த மரத்தை வெட்டிவிட முடி வெடுத்தார்கள். அதற்கு அன்னையிடம் அனுமதி கேட்டார்கள். அந்த மரத்தில் வசிக்கும் குட்டித் தேவதை ஒன்று, மரத்தை வெட்ட வேண்டாம் என்று முந்திய இரவு தன்னிடம் கோரிக்கை வைத்ததாகச் சொன்னார் அன்னை.

மிர்ராவுக்கு சுமார் ஏழு வயது இருக் கும். பதினான்கு வயதுச் சிறுவன் ஒருவன் பல பெண்களைக் கிண்டல் செய்து கொண் டிருந்தான். மிர்ராவையும் எல்லாப் பெண் களையும் போல் ஒரு சாதாரணப் பெண் என்று கருதி விட்டான். அவன் துரதிர்ஷ் டத்தை என்னவென்பது! மிர்ராவையும் கேலி செய்யத் தொடங்கினான் அவன்.

பொறுத்துப் பொறுத்துப் பார்த்தார் ஏழு வயதுச் சிறுமி மிர்ரா. அவரது பொறுமை எல்லை கடந்தது. திடீரென்று அச் சிறுவன் அருகே வந்தார். சடாரென அவனைத் தன்

தலைக்கு மேலே தூக்கினார். மேலிருந்து 'தொப்' எனக் கீழே போட்டு விட்டார். ''இப்போது கேலி செய், பார்க்கலாம்!'' என்றார்.

ஏழு வயதுச் சிறுமி ஒருத்தி, தன்னை விட இரண்டு மடங்கு வயதான ஒரு சிறுவனை எப்படித் தலைக்கு மேலே தூக்கிக் கீழே போட்டாள்? சுற்றிலும் விளையாடிக் கொண்டிருந்த மிர்ராவின் தோழிகள் வியப்பில் ஆழ்ந்தார்கள். அந்தப் போக்கிரி சிறுவன் வெலவெலத்துப் போனான். நடந்த சம்பவத்தை அவனால் நம்பவே முடியவில்லை. அந்த இடத்தை விட்டு ஓடியே போய்விட்டான் அவன்.

மரத்தை வெட்டப் போவதை உணர்ந்து மர தேவதை அன்னையை முன்கூட்டியே சந்தித்துத் தன் வருத்தத்தைச் சொல்லி விட்டது போலும். மரம் வெட்டும் எண்ணம் அன்னையின் கட்டளைப்படிக் கைவிடப்பட்டது. அன்னையின் அருள் மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல, பிராணிகளுக்கும் தாவரங்களுக்கும் கூட உண்டு.

மிர்ரா தனக்குள் நகைத் துக் கொண்டார். தன்னைத் தாக்கவிருக்கும் தீயசக்தி கள் அனைத்தும் தன்னிடம் உள்ள தெய்விக ஆற்றலால் தன்னைவிட்டு அஞ்சி ஓடப் போகின்றன என்பதை அவர் அறிவார்.

சிறுமி மிர்ரா ஒரு சிறுவனை அநாயாசமாகத் தூக்கிக் கீழே போட்ட சம்பவத்தைப் பார்த்த மிர்ராவின் தோழிகள் பிறகு அவரை விசேஷமாக மதிக்கத் தொடங்கினார்கள். தேவைப்பட்டபோதெல்லாம் அவரது நிழலில் பாதுகாப்புணர்வு கொள்ளவும் தலைப்பட்டார்கள். மிர்ராவின் வாழ்வில் பல அதிசயச் சம்பவங்கள் தொடர்ந்து நடக்கத் தொடங்கின.

ஃபோன்டென்ப்லோ என்னும் இடத்துக்கு அருகே ஓர் அழகிய குன்றும் இயற்கை வளம் சூழ்ந்த காடுகளும் இருந்தன. தோழிகளோடு மிர்ரா அங்கே அடிக்கடிப் போவதுண்டு.

குன்றின் மேலே போய்ப் பார்த்தால் என்ன? அங்கே யாரும் வராத இடத்தில் தனிமையில் அமர்ந்து நெடுநேரம் தியானம் செய்ய முடியுமே? குன்றில் ஏறத் தொடங்கினார் மிர்ரா. தோழிகள் மிர்ரா விறுவிறுவென மலை மேல் ஏறும் காட்சியைப் பார்த்து வியந்தார்கள். ஏறக்குறையக் குன்றின் உச்சியை எட்டி விட்டார் மிர்ரா. ஆனால் தோழிகள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே... அடடா... என்ன ஆயிற்று? என்ன



நடக்கப் போகிறது இப்போது? சிகரத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருந்த மிர்ரா கால் தடுமாறி குன்றிலிருந்து சரசரவென அதல பாதாளத்தில் விழத் தொடங்கினார். தோழிகள் அடுத்து மிர்ராவின் பொடிப் பொடியான எலும்புகளைத்தானே பார்க்கப் போகிறோம் என்ற கலவரத்துடன் ஒன்று சேர்ந்து கூச்சலிட்டார்கள்.

(அருள் பெருகும்)



- குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் முறையிலான முதுகுத்தண்டு அறுவை சிகிச்சை
- டிஸ்க் - ஐ மாற்றிப் பொருத்துதல்
- முதுகுத்தண்டில் இரத்தக்கட்டியை நீக்குதல்
- முதுகுத்தண்டு குறைபாடுக்கான சீரமைப்பு சிகிச்சை

புத்துணர்வு தரும் பாத மசாஜ்!

பயாலஜி, ஜுவாலஜி, சைக்காலஜி இதெல்லாம் கேள்விப்பட்டிருப்பீங்க. 'ரிஃப்ளக்ஸாலஜி' தெரியுமா உங்களுக்கு?

'ரிஃப்ளக்ஸாலஜி' என்பது பாதங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் அழகு கலந்த மருத்துவச் சிகிச்சை. சீனா, ஜப்பான், சிங்கப்பூர், மலேசியா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் தடுக்கி விழுந்தால் 'ரிஃப்ளக்ஸாலஜி' பார்லர்கள்தான் காணப்படுகின்றன. அங்குள்ள மக்கள் ஷாப்பிங் செல்லும் பொழுது, ஊர் சுற்றும் பொழுது, ஏன் பரபரப்பான வேலை நேரங்களிலும் கூட இந்தத் தெரபியை கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்கிறார்களாம்!

நமது பாதங்களை ஸ்பான்ஞ் நீரால் துடைத்து, எண்ணெய்த் தடவி, க்ரீம் போட்டு, சின்ன டர்க்கி டவலால் சுற்றிக் கட்டி வார்ம்-அப் கொடுத்துக் கொண்டே, ரிஃப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சையில் சிறப்புப் பயிற்சி எடுத்திருக்கும் 'நேச்சுரல்ஸை'ச் சார்ந்த பார்வதி நம்மிடம் விளக்கினார்.

ஆரம்பத்தில் 'ஸோன் தெரபி' என்றழைக்கப்பட்ட இந்தச் சிகிச்சைக்கு 1930-ல் 'எனுங் இன்கம்' என்கிற செவிலித்தாய் தான் 'ரிஃப்ளக்ஸாலஜி' என்கிற புது வடிவம் கொடுத்தாராம்.

இதை ஒரு பரிபூரண சிகிச்சை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். உடலில் உள்ள அத்தனை பாகங்களையும் இணைக்கும் 7,200 நரம்புகளின் சங்கமமாக விளங்கும் நம் பாதங்களில் உள்ள ப்ரஷர் பாயிண்ட்களைத் தூண்டி, இயங்க வைப்பதே இதன் சிறப்பம்சம்! உடலுக்கு ஆதாரமான உயிராற்றலைச் சமச்சீராக வைக்கவும், ஆரோக்கியமாக பேணிகாக்கவும் இது பெரிதும் உதவு

உள்ளங்கால் முதல் உச்சிவரை...



பாண்டிச்சேரியிலும் நேச்சுரல்ஸ்

பாண்டிச்சேரியில் இதுவரை அனைத்து வசதிகளும் நிரம்பிய ஓர் அழகு நிலையம் இல்லாத குறையை, மஹாத்மா காந்தி ரோட்டில் அமைந்திருக்கும், தமது புதிய கிளையைத் தொடங்கியதன் மூலம் தீர்த்து வைத்துள்ளது, நேச்சுரல்ஸ். மேனிக்யூர், பிரைடல் மேக்-அப் என்று அத்தனை சிகிச்சைகளும் இங்கு சிறப்பாக அளிக்கப்படுகிறது.

தொடர்பு கொள்ள :

ஃபோன் : [95413] 4500330

கிறது.

முதுகுவலி, மைக்ரேன் தலைவலி, மூட்டுவலி, குழந்தையின்மை, தூக்கமின்மை, அஜீரணக் கோளாறுகள், ஹார்மோன் குறைபாடுகள், டென்ஷனால் ஏற்படும் பிரச்னைகள் என்று அனைத்திற்கும் நல்ல பலனைத் தருகிறது.

ஒரு கைதேர்ந்த 'ரிஃப்ளக்ஸாலஜிஸ்ட்

டால் பாதங்களில் உள்ள பிரஷர் பாயிண்ட்டு களில் ஏற்படும் மெல்லிய மாற்றத்தை உணர முடியுமாம். நம் உடலில் எந்தப் பாகத்தில் 'சக்தி' தடைபட்டிருந்தாலும் அது நடிமனாக, கடினமாக இப் புள்ளிகளில் வெளிப்படும். உடனே இந்தப் புள்ளிகளைத் தொடர்ந்து அழுத்திவிட்டு, மஸாஜ் செய்வதால் உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் தடைநீங்கி அவ்விடத்தில்



ஆற்றல் சமச்சீராக வெளிப்படுகிறது.

கால்களைப் போலவே கைகளிலும் உள்ள புள்ளிகளுக்கும் மசாஜ் செய்யலாம். பாத ஓரங்களில், உள்ளங்கால்களில், குதி கால்களில், விரல்களில் உள்ள புள்ளி களுக்கு அழுந்த மஸாஜ் கொடுக்கப்படு கிறது. குறைந்தது அரை மணியிலிருந்து ஒரு மணி நேரம் எடுக்கும் இச் சிகிச்சையை யாரும் சுயமாக எடுக்கக்கூடாது.

“ஸ்ட்ரெஸி லிருந்து விடுபட சிறந்த சிகிச்சையாகச் செயல் படும் இத் தெரபியை எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும், யார் வேண்டுமானா லும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்'' என்கிறார் நேச்சுரல்ஸ் உரிமையாளர் வீணா.

''நாள்பட்ட தோள்வலியினால் அவதிப் பட்ட ஒருவர் இதை முதலில் செய்யும் பொழுது கொஞ்சம் வலியாக உணர்ந்துள் ளார். ஆனால் வீட்டுக்குச் சென்றவுடன் வலி யிலிருந்து விடுபட்டு நல்ல தூக்கம் கண்டு, இப்பொழுது தொடர்ந்து இச் சிகிச்சையை மேற்கொள்கிறார். மூட்டுவலிக்கும் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கிறது'' என்று கூறும் வீணா, சிங்கப்பூரிலிருந்து இதற்கென 'ரிஃப்ளக்ஸாலஜி' நிபுணரை வர வழைத்து பயிற்சிகள் நடத்தி சிறந்த ஐந்து நிபுணர்களை யும் உருவாக்கியுள்ளார்.

மாத்திரையின்றி, மருந்தின்றி வலி நிவார ணம் அளிக்கும் இச்சிகிச்சையை பெற்றுக் கொண்டு நாமும் சுறுசுறுப்பாய் நடக்க லாமே!

\- சுநயனா



ரேஷன் கடைகளில் போடும் துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்புகளை எடை நிறுத்திப் போடாமல் ஒரு கிலோ பாக்கெட்டாகக் கொடுத்தால் சரியான எடையில் வாங்கலாம். அரசு கவனம் செலுத்தினால் மக்கள் முழுப் பயனையும் பெறலாம்.

\- கே. ஜெயந்தி கல்யாணி, திருச்சி.

அக்கம் பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளைகளின் பிறந்த நாளுக்கு எத்தனை முறை தான் பேனாவும் பொம்மையும் பரிசளிப்பது? வித்தியாசமாய் சின்ன உண்டியல் வாங்கி, சில்லறையை உள்ளே போட்டு கொடுத்துப் பாருங்களேன். பிள்ளைகளும் மகிழ்வார்கள். சேமிக்கும் பழக்கமும் பெருகும்!

\- ஜூலியட் ராஜ், நெய்வேலி - 1.

கிரைண்டரில் அரைக்கும் போது குழவிகளில் செயின் மாட்டி இருக்கும்பட்சத்தில் ஆரம்பத்தில் முதல் செயினிலும் பிறகு சற்று நேரம் கழித்து மூன்றாவது செயினிலும் போட்டால் மைய அரையும்.

ஜி. லட்சுமி வாசுதேவன்,
வேளச்சேரி.

கோவில்களில் உண்டியலில் போடும் பணத்தைச் சேர்ந்தோ அல்லது நான்கு ஐந்து பேராகச் சேர்ந்து கொண்டோ கோயில்களுக்குத் தேவையான திரைச்சீலை, கால் மிதிகள், பக்கெட்டுகள் என கோவில் அர்ச்சகர்களையே கேட்டு வாங்கிக் கொடுத்து உதவலாம்.

- சேலம் மனோகரன்,
சேலம் - 6.

பாலை இலேசாக சூடு படுத்தி, அரை ஸ்பூன் சர்க்கரையைக் கரைத்து உறை ஊற்றவும். தயிர் கெட்டியாக உறையும்; புளிக்காது.

- உமா சேதுராமன்,
தாம்பரம்.

சியக்காய் அரைக்கும் போது மற்ற சாமான்களுடன் சிறிது வேப்பிலையையும் காயவைத்து அரைத்தால் தலையில் பேன் பிடிக்காது.

- என். தஞ்சியம்மாள் நடராஜன்,
வாணியம்பாடி.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

தபால் கவர்களை ஒட்டுவதற்கு முன், மடித்த தாள்களின் இடையே உள்ள காற்றை அழுத்தி நீக்கி விட்டு கவரை ஒட்டினால் எடை குறையும். ஸ்டாம்பு செலவு மிச்சம்.

- ஜெகா, கும்பகோணம்.

போலீஸுக்குப் போன பெரிய ஆள்!

அமெரிக்காவின் இன்டியானா மாநிலத்தில் எனது இரண்டு மகன்களும் உள்ளனர். சின்னவன் டாக்டர், பெரியவன் கம்ப்யூட்டர் காரன்.

நாங்கள் சின்னவன் வீட்டுக்குப் போன முதல் நாள், மருத்துவமனைக்குக் கிளம்பும் போது, ''அம்மா ஜாக்கிரதை. வெளியே வர வேண்டாம்! இது நம்ம ஊர் இல்ல. யார் கதவைத் தட்டினாலும் கதவைத் திறக்காதீங்க. ஏதாவது அவசரம்னா செல்ஃபோனுக்கு பண்ணுங்க'' என்று சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினான்.



நான் இந்தியாவில் உள்ள என் அக்கா வீட்டுக்கு ஃபோனில் தொடர்பு கொண்டேன். 91, 44 போட்டு டயல் செய்தேன். தொடர்பு கிடைக்கலை. விட்டு விட்டேன். சற்று நேரத்தில் யாரோ வெளியில் கதவைப் பலமாகத் தட்டினார்கள். ''ஓபன் த டோர்! ஓபன் த டோர்...'' என்று முரட்டுக் குரல் கேட்டது. பயந்து போன நான், மெதுவாக... கதவைத் திறந்து சட்டென மூடி விட்டேன். வெளியில் 6 அடி உயரத்தில் ஒரு வெள்ளைக்காரன் நின்றிருந்தான். இவரோ, ''என்னதான் நடக்கும் திறவேன்! என்ன பயம்?'' என்கிறார்.

''ஏங்க.. பையன் சொல்லிட்டுப் போனானே மறந்து போச்சா? நான் திறக்க மாட்டேன். துப்பாக்கி வச்சிருக்கான். சுட்டுட்டுப் போயிட்டா? அடக் கடவுளே... ஏன்தான் அமெரிக்கா வந்தோமோ!'' என்று புலம்பினேன். இரண்டு பையன்களுக்கும் செல்லில் போன் செய்தால், கிடைக்கவில்லை.

ஒருவழியாகத் தட்டி விட்டு அவன் போய் விட்டான். சிறிது நேரத்தில் சின்னவன் தொடர்பு கொண்டான். விஷயத்தைச் சொல்லி அழுதேன்.

''ஹே! அம்மா, என்னை உள்ளே தள்ளிடுவீங்க போலிருக்கு. பாருங்க போலீஸ் மெசேஜ். நீங்க போலீஸுக்கு போன் செஞ்சிருக்கீங்க. வந்தது போலீஸ்காரன். அவனுக்குக் கதவை உடைச்சு உள்ளே வர உரிமை இருக்கு. என்னம்மா செஞ்சீங்க?'' என்றான்.

''ஒண்ணுமில்லேடா. நான் இந்தியாவுக்குப் பண்ணினேன். கிடைக்கலை, அவ்வளவு தான்.''

''ஓ! அம்மா... 91 செய்வதற்குப் பதில் 911 செஞ்சிருக்கீங்க! 911 என்பது இங்கு போலீஸ் அவசர நம்பர்'' என்றான்.

அதன் பிறகு என் மகனின் நண்பர்கள் அனைவரும், ''என்ன ஆன்ட்டி, போலீஸையே கூப்பிட்டுட்டீங்களாமே! பெரிய ஆள்தான் நீங்க'' என்று கிண்டல் செய்தார்கள்.

குருப்பிரியா, நீலாங்கரை.

உங்கள் சாய்ஸ்!



"ஹலோ... யாரு பேசறது? நான் ஹேமா பேசறேன்... ஹலோ! உங்க வீட்டு டீவி வால்யூமைக் குறைச்சு வைக்கிறீங்களா...?''

''ஹலோ! யாரு ஹேமாவா... ஐயோ! எத்தனை வருஷமா ட்ரை பண்ணி இன்னைக்குத்தான் மேடம் லைன் கிடைச்சது... ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்குங்க... கிட்டத்தட்ட பத்து வருஷமா ட்ரை பண்றேன்...''

''அப்படியா! ரொம்ப சந்தோஷம். உங்க பேரு என்ன? நீங்க என்ன பண்றீங்க...?'' புடைவைத் தலைப்பை இழுத்துப் பிடித்தபடி ஹேமா 'சீஸ்' புன்னகையுடன் கேட்க -

''உங்க நம்பர் கிடைச்ச சந்தோஷத்திலே என் பேரு கூட மறந்து போச்சு மேடம்... ஐயோ! நீங்க ரொம்ப அழகா இருக்கீங்க. என்னாலே நம்பவே முடியலீங்க...''

ஹேமா வெட்கப் புன்னகையை உதிர்த்தவாறு கேமராவின் பார்வைக்குள் நுழையாத டெக்னீஷியனைப் பார்த்து ஒரு நமட்டுச் சிரிப்பை உதிர்த்தவாறு தொடர்ந்தார்.

''உங்களுக்கு என்ன பாட்டு வேணும் சொல்லுங்க...?''

''ஐயோ! பாட்டாங்க முக்கியம்? ஒரு வார்த்தை உங்களோடு பேசறதே பாட்டு கேட்ட மாதிரிதான்... இப்பப் பார்த்து யாரும் என் பக்கத்தில் இல்லையே... நான் எப்போ டயல் பண்ணினாலும் வீட்டிலே எல்லோரும் கிண்டல் அடிப்பாங்க. உனக்காவது லைன் கிடைக்கறதாவதுன்னு இப்போ பார்த்து யாரும் இல்லையே! ஹேமா, கட்டாயம் நீங்க என் வீட்டுக்கு வரணும்...''

''கட்டாயம் வரேன். உங்க அட்ரஸ் சொல்லுங்க...''

''அதெல்லாம் நிச்சயம் முடியும். அட்ரஸ் சொல்றேன் எழுதிக்கிறீங்களா? 994வது பிளாட், தேவதை நிவாஸ், 4036 வது கிராஸ், மேக மண்டலம், ஆகாயமார்க்கம், சொர்க்கபுரி... பின்கோடு எட்டு கோடியே 35 லட்சம் 46 ஆயிரம் முன்னூத்து ஒண்ணு''

ஆசை தணியாமல் அலைந்து கொண்டிருந்த அந்த ஆவி, ஜென்ம சாபல்யம் ஆன திருப்தியுடன் ரிசீவரைக் கீழே வைத்தது.

ஆவி பறக்க வைக்கப்பட்டிருந்த காப்பியைப் பார்த்தவாறு திகிலோடு நின்று கொண்டிருந்தார் ஹேமா.

கோமதி நடராஜன்,
ஆர்.ஏ. புரம்.

டீன் ஏஜ் வாசகிகள் தங்கள் அம்மா சம்பந்தப் பட்ட சுவையான நிகழ்ச்சிகளை புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்பினால் பிரசுரித்து, பரிசும் தருகிறோம்! -ஆர்



நான் எங்க அம்மா பிருந்தா இரமணிக்கு ஒரே பெண். அதுவும் தவ மிருந்து பெற்றெடுத்த கண்மணி. நான் பிறந்த கதையை அவர் எல்லோரிடமும் சொல்லும் அழகிருக்கிறதே.. அட... அட...அட! மணி ரத்னம், பாலசந்தர் எல்லாம் தோற்றாங்க போங்க!

எனக்கு பத்தாம் வகுப்பு ரிசல்ட் வந்த நாளன்று என் அம்மாவின் கால் தரை யிலேயே படலை! அவ்வளவு டென்ஷன்! 'மாவட்டத்தில் முதல் மாணவி நான்தான்' என்று அறிந்த போது மல்டி கலரில் டிஜிட் டல் பேனர் வைக்காத குறைதான்!

- ஆர். அம்பிகா, மதுரை - 20.



எக்ஸ்சேஞ் அதிர்ஷ்டம்!

நானும் என் அம்மா அரவிந்தாவும் தோழிகள் போல் இருப்போம். எங்களுக்குள் சண்டை வருவதே டிரஸ் விஷயத்தில்தான். நான் சாயங்காலம் வகுப்புக்குப் போட நினைக் கும் டிரஸ்ஸை, அம்மா அலுவலகத்துக்குப் போட்டுக்கிட்டுப் போயிருப்பாங்க. (எத்தனை அம்மா - பொண்ணுக்கு இதுபோல் உடைகளை மாற்றிக் கொள்ளும் அதிர்ஷ்டம் இருக்கின் றது?)

- ஜி. லக்ஷ்மி, சென்னை - 33.

ஆன்மிகப் போட்டி-8



1. 'சஷ்டியை நோக்க சரவண பவனார்' என்று தொடங்கும் துதி நூலின் பெயர் என்ன?

அ] கந்தர் அனுபூதி

ஆ] திருமுருகாற்றுப்படை

இ] கந்தர்சஷ்டி கவசம் ....

2. வேங்கடபட்டர் என்று தொடக்கத்தில் அறியப்பட்டவர் யார்?

அ] பத்மபாதர் ஆ] ராகவேந்திரர்

இ] ராமானுஜர் ....

3. வள்ளியை முருகர் மணமுடிக்க விநாயகர் எந்த உருவில் தோன்றி உதவினார்?

அ] குடுகுடு கிழவர் ஆ] யானை இ] சிங்கம்

....

4. 'பஜகோவிந்தம்' எழுதியவர் யார்?

அ] நர்சி மேத்தா ஆ] சூர்தாசர்

இ] ஆதிசங்கரர் ....

ரூ. 10,000 பரிசு

வழங்குவோர்



5. முப்பெருந்தேவியருக்கான விழா எது?

அ] நவராத்திரி ஆ] தீபாவளி

இ] ஹோலி ....

6. பீஷ்மரின் தாய் யார்?

அ] அம்பாலிகை ஆ] சத்யவதி

இ] கங்கை ....

7. ஆத்யந்த பிரபு என்பது எந்த இரு தெய்வங்களின் இணைந்த வடிவம்?

அ] வினாயகர், அனுமன்

ஆ] சிவன், திருமால்

இ] வினாயகர், முருகர் ....

8. இவற்றில் எந்தப் பாடல் திருநாவுக்கரசர் எனப்படும் அப்பர் பெருமானால் பாடப்பட்டது?

அ] மாசில் வீணையும் ஆ] காதலாகிக் கசிந்து

இ] பித்தா பிறைசூடிப் பெருமானே! ....

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

[ஆன்மிகப் போட்டி நிறைவு பெற்றது]

கலைப் பொருள் பராமரிப்பு மற்றும் விற்பனையாளர்களான 'ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ்' நிறுவனத்தினர் ஆன்மிகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மாதா மாதம் ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வழங்குகிறார்கள். இம்மாதப் போட்டிக்கு, குலுக்கல் முறையில் 20 நபருக்கு தலா ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருட்கள் பரிசளிக்கப்படுகின்றன. எங்கே... உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

போட்டி விதிகள் : ஆன்மிக விடைகளை, கேள்விக்கு எதிரே உள்ள கட்டத்திலேயே நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது!

பெயர் : ....

விலாசம் : ....

....

....

....

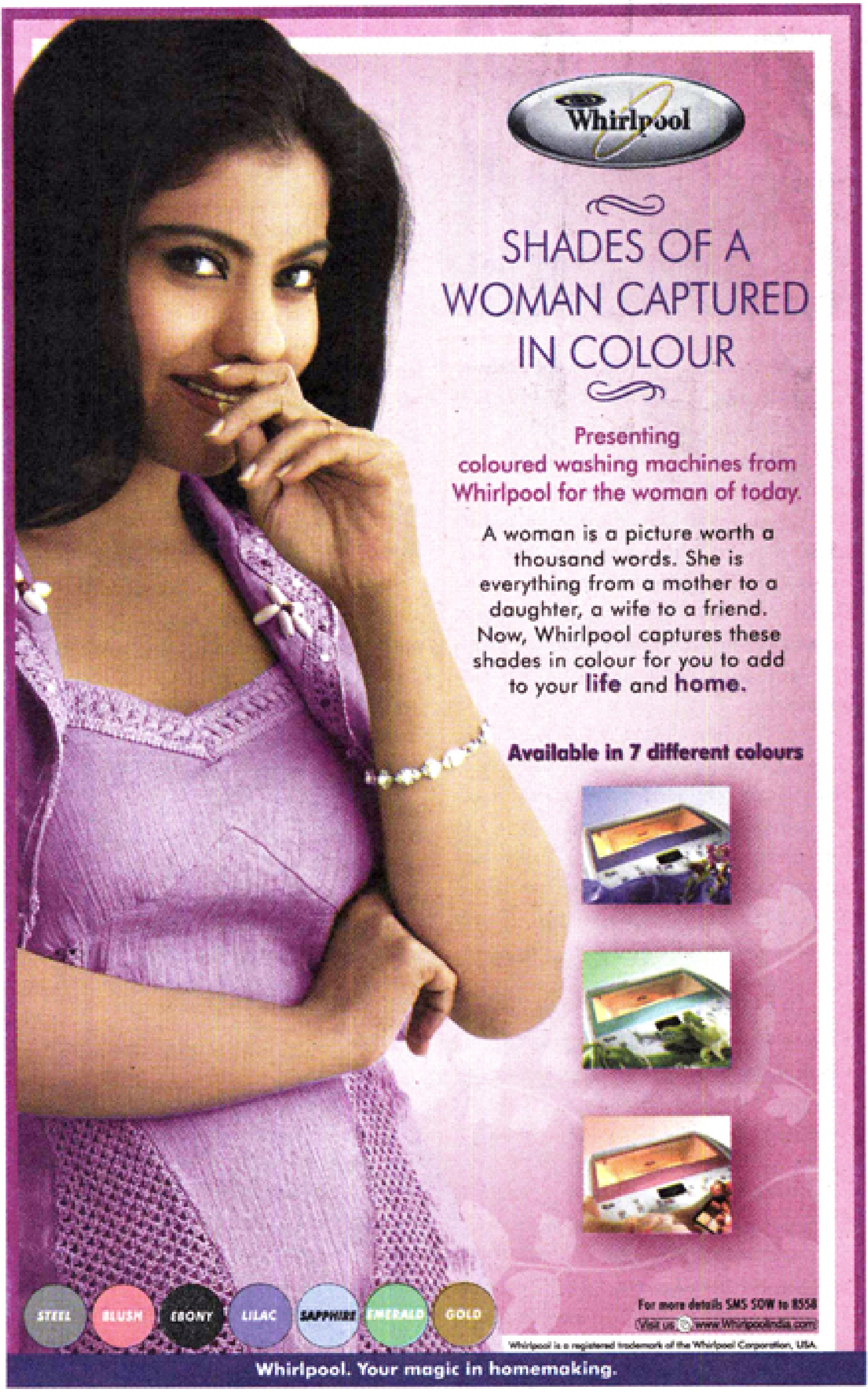
தொலைபேசி எண் : ....

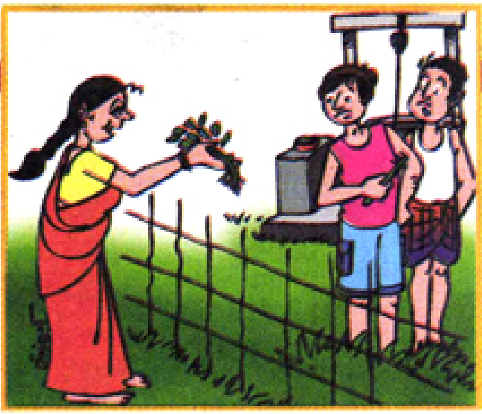
ஈமெயில் : ....

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஆன்மிகப் போட்டி - 8,
மங்கையர் மலர்,
47 ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு,
சென்னை - 32.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

கடைசித் தேதி : 15.8.2007


Whirlpool
SHADES OF A WOMAN CAPTURED IN COLOUR
Presenting coloured washing machines from Whirlpool for the woman of today.
A woman is a picture worth a thousand words. She is everything from a mother to a daughter, a wife to a friend. Now, Whirlpool captures these shades in colour for you to add to your life and home.
Available in 7 different colours
STEEL
BLUSH
EBONY
LILAC
SAPPHIRE
EMERALD
GOLD
For more details SMS SOW to 8558
Visit us @ www.Whirlpoolindia.com
Whirlpool is a registered trademark of the Whirlpool Corporation, USA.
Whirlpool. Your magic in homemaking.



கிணற்றடியில் பல் தேய்த்துக் கொண்டிருந்தான் சந்துரு. சோகமே உருவாக வந்து நின்றான் ரூம் மேட் ஜானி.

"என்னடா... காலைலேயே டல்லாயிருக்கே...?" சந்துரு கேட்க...

"பாருடா என் பல்லழகை... எப்பவோ நான் சிகரெட் பிடிக்கறதை விட்டுட்டேன்... இருந்தாலும் பல்லெல்லாம் கறை.. போக மாட்டேங்குது... இந்த அழகுல அடுத்த வாரம் எப்படிப் பொண்ணு பார்க்கப் போறது...?" என்றபடி டூத் பிரஷ்ஷை எடுத்தான்...

"ஒரு நிமிஷம் இருடா தம்பி..." குரல் கொடுத்தாள் அடுத்த வீட்டுக் கொல்லையில் இவர்கள் பேச்சைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த சந்திரா அக்கா... தோட்டத்தில் மளமளவென ஏதோ, கீரையைப் பறித்தாள்.. நீரால் கழுவி நன்றாகச் சுத்தம் செய்தாள். வேலியருகே வந்து, இலைகளைக் கிள்ளி விட்டு வேர்ப் பகுதியை ஜானியிடம் நீட்டினாள்.

"இந்தா, இந்த வேரை வச்சு பல் தேய்ச்சு கொப்புளிச்சுக்கோ... இந்தா இலைகளை வாங்கி நல்லா மென்னுத் தின்னு.. அடுத்த வாரம் நீ பொண்ணு பார்க்கப் போறதுக்குள்ளே.. உன் பல்லு பளிச்சுன்னு ஆயிடும்..."

வியப்போடு அவற்றை வாங்கிக் கொண்ட ஜானி, "இதென்ன அக்கா...?"

"கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை... எங்க தோட்டத்துல வளர்க்கிறேனாக்கும்..." என்றாள் சந்திரா பெருமையோடு. ஜானிக்கும் பல் கறை பிரச்னை தீர்ந்தது!

கருங்கூந்தலுக்கு

டிப்ஸ்...டிப்ஸ்...டிப்ஸ்...

அழகுக்கு...

ஹென்னா (மருதாணி) கண்டிஷனர் தயாரிக்கும் போது கண்டிப்பாக கரிசலாங்கண்ணி இலை சேர்த்து அரைக்கவும். கரிசல், பிருங்கிராஜ், கரப்பான், கைகேசி என்று பல பெயர்களில் அழைக்கப்படும் கரிசிலாங்கண்ணி இலைகளை நன்கு அரைத்து உடல் முழுதும் பூசி ஊறவைத்த பின் குளித்தால், அற்புதமான ஹெர்பல் பேக் பலன் கிடைக்கும்!

■ ■ ■ ■ ■

கரிசலாங்கண்ணி சாறு, அருகம்புல் சாறு, தேங்காய்ப் பால், தேங்காய் எண்ணெய் இவை தலா 200 மி.லிட்டர் எடுத்து கண்டக்காய்ச்சி தைலம் தயாரித்து தினமும் தலையில் தடவி மசாஜ் செய்தால் பொடுகு இருக்காது; தலைமுடி உதிராது.

■ ■ ■ ■ ■

கரிசலாங்கண்ணி சாறு, பெரிய நெல்லிக்காயின் சாறு, நல்லெண்ணெய் இவை தலா 400 மி.லி எடுத்து அதிமதுரம் அரைத்த விழுது 100 கிராம் சேர்த்து தைலம் காய்ச்சவும். வாரம் ஒருமுறை இந்த எண்ணெயைத் தடவி, ஷாம்புவோ, சீயக்காயோ

ஆரோக்கியத்துக்கு...

கரிசலாங்கண்ணியின் முக்கிய குணமே ரத்தசோகையைப் போக்குவதுதான்! சில பேர் நோய் ஏற்பட்டு இளைத்திருப்பார்கள். கரிசலாங்கண்ணி இலைகளைக் காய வைத்து பொடி செய்து தேன் கலந்து உண்டால், உடல் பழைய நிலைக்கு வந்து விடும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலைகளுடன் குப்பைமேனி இலைகளையும் சேர்த்துக்

மூலிகை மந்திரம்-6

கரிசலாங்கண்ணி!

கரிசலாங்கண்ணி தால்

தேவையான பொருள்கள் : கரிசலாங்கண்ணி இலை - 50 கிராம், துவரம் பருப்பு - 1 பிடி, பயத்தம் பருப்பு - 1 பிடி, சீரகம் - சிறிது, மிளகாய் வற்றல் - 1.

செய்முறை : கரிசலாங்கண்ணி இலையை இலேசாக வதக்கவும். வாணலியில் கடுகு, சீரகம், மிளகாய் தாளித்து, வெந்த பருப்புகளைப் போட்டு கரிசலாங்கண்ணியையும் சேர்த்து உப்புப் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். முக்கியமான விஷயம், கரிசலாங்கண்ணியில் புளி, தக்காளி, எலுமிச்சம் பழம் எதுவும் சேர்க்கக் கூடாது. சேர்த்தால் நிறம் மாறிவிடும்... சத்தும் போய்விடும்!



ராஜம் முரளி

தேய்த்துக் குளித்தால், கருங்கூந்தலின் பளபளப்புக்கு கரிசலாங்கண்ணி கியாரண்டி!

தொகுப்பு: பத்மினி பட்டாபிராமன்

படம் : ஸ்ரீஹரி

காயவைத்து நைஸாகப் பொடி செய்யவும். சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தினம் காலையில் 2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்கவும்; ரத்த சோகை நீங்கும்; கண்கள் பிரகாசமாகும்.







தாத்தா : சிவராம் குமார்
பாட்டி : மணி சிவராம்
பேத்தி : ஜீத்துஸ்ரீ

என் செல்லமே

தாத்தா : சந்தானம்
பாட்டி : ஸ்வர்ணம் சந்தானம்
பேத்தி : ரோஷிணி







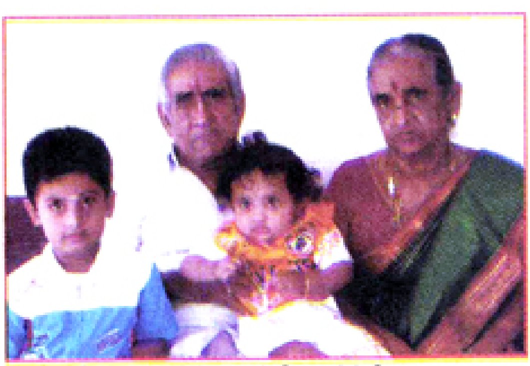
ஆல்பம்





தாத்தா : பூபாலன்
பாட்டி : மாலதி
பேரன் : நிதிஷ்

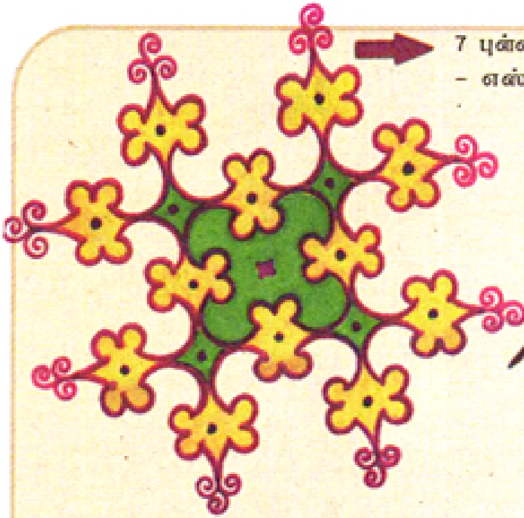
தாத்தா : எஸ். ஸ்ரீனிவாசன்
பாட்டி : திலகம்
பேத்திகள் :
ஐஸ்வர்யா, வித்யா



தாத்தா : எஸ். சத்தியமூர்த்தி
பாட்டி : எஸ். அலமேலு
குழந்தைகள் : எஸ். சுபாஷ், எஸ். சரண் விஷ்ணு



வண்ணக் கோலங்கள்



7 புள்ளி 7 வரிசை
– எஸ். லலிதா, நங்கநல்லூர்.

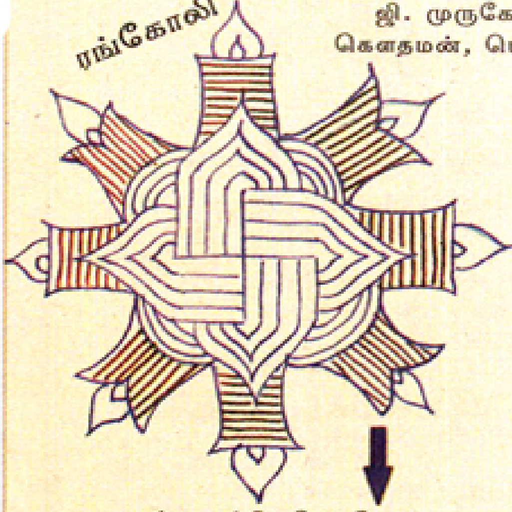


13– 7 [இடைப் புள்ளி]
– எஸ். ஜானகி சுப்ரமணியன்,
திருப்பூர் – 1.

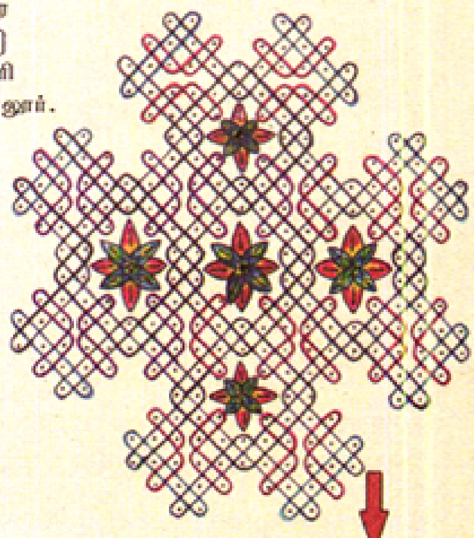


13 புள்ளி 7 வரை
[இடைப் புள்ளி]
ஜி. முருகேஸ்வரி
கௌதமன், பெரம்பலூர்.

ரங்கோலி



– எஸ். சாந்தி, தேவகோட்டை.



21 – 11 முடிய [நேர்ப் புள்ளி]
– எம். சரஸ்வதி, சென்னை – 61.

மதிப்பெண் சான்றிதழுடன் வாருங்கள்!

ஸ்காலர்ஷிப் பெற்றுச் செல்லுங்கள்!

MERIT 2007
Bring your Mark Sheet

CSC-யில்
உங்க Mark-ஐ மதிக்கிறாங்க!
உங்க செலவை குறைக்கிறாங்க!



Students can now use their marksheets as cheque

10th / +2 / Dip. / UG

Scholarship upto 75%

On total Course Fee

AVAILABILITY OF SCHOLARSHIP IS LIMITED AND WILL BE PROVIDED ON FIRST COME FIRST SERVE BASIS

CSC®

COMPUTER EDUCATION

An ISO 9001 : 2000 Certified Institution

Boon for Middle Class

For more details contact nearest CSC centre or Call: 9941007206 / 9940496325 / 9444953620



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் **"ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்"** தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் **ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்



மூக்குக் கண்ணாடியைக் கழற்றும் போது இரண்டு பக்கமும் பிடித்துக் கழற்றினால் ஃப்ரேம் விரைவில் லூசாகாது.

– பி. ஜானகி, பாளையங்கோட்டை.

பழைய பத்திரிகைகளை எடைக்குப் போடுவதற்குப் பதிலாக, மகளிர் காப்பகங்கள், முதியோர் இல்லங்கள் போன்றவற்றுக்குக் கொடுத்தால் மனநிறைவு கிடைக்கும்.

– நாராயணி, வளசரவாக்கம்.

'அகத்திக் கீரை வேகாமல் கெட்டது, முருங்கைக் கீரை வெந்து கெட்டது' என்பார்கள். அதுதான் உண்மை. அகத்திக் கீரைக்கு கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றித்தான் வேகவைக்க வேண்டும். பச்சை நிறம் மாற வேண்டும். ஆனால் முருங்கைக் கீரையை அதிகம் வேகக் கூடாது. பச்சை நிறத்தோடு இருந்தால்தான் சுவையாக இருக்கும்.

– லைஷ்மிதேவி, புத்தூர்.

தலைமுடி கொட்டுகிறதா? சிறிதளவு வெந்தயத்தை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்து வைத்திருந்து அரை மணி நேரம் கழித்து குளித்து கழுவி விட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கொட்டுவது நின்றுவிடும்.

– பா. குணா, வயலூர்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

சிறு துண்டு வாழைப்பழத்தில் பெருங்காயக் கட்டியை அமுக்கி விழுங்கவும்! வயுத் தொல்லை உடனே நீங்கும்.

– என். ஜெயலெக்ஷ்மி, திருவான்மியூர்.

துணிகளைத் துவைத்த நீரை கழிவறையில் இருக்கும் வாட்டர் டாங்கில் ஊற்றிவிட்டால் தேவைப்படும்போது 'கம்மோட்' சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்கலாம்.

– லதா சேகர், ஐயப்பா நகர்.

கொழுப்பு சார்ந்த உணவைச் சாப்பிட்டவுடன் சிறிது வெங்காயம் சாப்பிட்டு விட்டால் அந்தக் கொழுப்பு உடம்பில் தங்காது.

– எஸ். சந்திரமுகி, கலிங்கியம்.

"சுபா, அலாரம் அடிக்கிறது கேட்கலியா? இன்னிக்கு சீதம்மாவை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிப் போகணும்னு சொல்லிட்டிருந்தியே" என மெல்லிய குரலில் தன்னை ரகு எழுப்பியதும், சட்டென்று எழுந்து உட்கார்ந்தாள் சுபா.

"ஆமாங்க! பாவம் சீதம்மா... நேத்து தலைவலியில ரொம்பவே துடிச்சுட்டாங்க!" என்றவாறே சொல்லிட்டு அவிழ்ந்திருந்த கூந்தலை முடிந்தபடி எழுந்து காப்பி போடப் போனாள். கூடத்துக் கடிகாரத்தின் மணி 5:45 காட்டியது. சமையலறையை ஒட்டினாற்போலிருந்த சிறிய அறையில் வழக்கமாக சீத்தம்மா குளித்து முடித்து விட்டு ஏற்றி வைக்கும் ஊதுபத்தி வாசனை வராததால் சுபாவுக்கு மனதுக்குள் இலேசான 'சுருக்'!

"என்னாச்சு? இங்க வந்து மூணு வருடமாக ஒரு நாள்கூட சீத்தம்மா இப்படித் தூங்கியதே இல்லையே!" என நினைத்தவாறே, "சீத்தம்மா, உடம்பு சரியில்லையா?" என கேட்டபடி அறை வாசலுக்குச் சென்று குரல் கொடுத்தாள்.

"ஆமா, சுபா மண்டை குடைச்சல்; இரவெல்லாம் தூங்கவேயில்லை" என முனகிய சீத்தம்மா மெல்ல வெளியே வந்தாள். ஐம்பத் தாறு வயதிலும் துறுதுறு வென களையான முகத்தோடு வளைய வரும் சீத்தம்மா முகத்தில் முதல் முறையாக வேதனை ரேகைகள்.

"என்னம்மா காப்பிதானே? இரு நானே போடறேன்" முடியாத நிலையிலும் தன் மீது கரிசனம் காட்டும் அவளையே சுபா அன்போடு பார்த்தாள்.

"வேணாம்மா! இன்னிக்கு நானே போட்டு உங்களுக்கும் கொண்டு வரேன். இப்படி வசதியா சேர்ல உட்காருங்க!" சின்ன முறுவலோடு சீதம்மாவை சேரில் உட்கார வைத்து விட்டு சுபா அடுக்களைக்குள் நுழைந்தாள். சூடாக வெந்நீரை ஊற்றி டிகாக்‌ஷனையும், இன்னொரு அடுப்பில் பாலையும் காய்ச்சியபடி ஜன்னல் வழியே வர ஆரம்பித்த சூரிய ஒளியைப் பார்த்துக் கொண்டே நின்றாள்.

அந்தச் சில நிமிடத் துளிகளுக்குள், திருவாரூர் அத்தைப் பெண் வசந்தா திருமணத்துக்குப் போயிருந்தபோது அங்கே அடுப்படியில் பம்பரமாகச் சுழன்று வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருந்த சீதம்மாவைப் பார்த்துச் சின்ன அத்தையிடம் விசாரித்தது நினைவுக்கு வந்தது.

"சின்ன வயதில் பெண் குழந்தையுடன் வீட்டுக்காரர் சீதா மாமியை



இராஜி பிரபாகரன்

'அம்போ'ன்னு விட்டுட்டு ஓடிப் போயிட்டார். பெண்ணை வளர்த்து படிக்க வைச்சு, தஞ்சாவூரில் கல்யாணமும் பண்ணிக் கொடுத்தாள். ஒரு பெண் குழந்தையும் பிறந்தது. சீதா மாமியோட போறாத வேளை, பொண்ணும், மாப்பிள்ளையும் டுவீலரில் போகும்போது, லாரிக்காரன் மோதி அங்கேயே போய்ச் சேர்ந்துட்டாங்க. இப்போ பொண்ணை வளர்த்த மாதிரி, பேத்தி ஜனனியையும் அடுப்படியில் வெந்து போராடி வளர்த்துக்கிட்டு இருக்கா'' என்றார்.

பிறகு... சென்னையில் வேலைக்குப் போகும் தனக்கு உதவியாக இருக்க பேசி, கைக்குழந்தையோடு சென்னைக்குக் கூட்டி வந்ததை சுபாவின் மனது அசைபோட்டது.

இந்த மூன்று வருடங்களில் அவளுக்கு சீதம்மாவால்தான் எத்தனை அனுசரணை? பெற்ற மகளைப் போல சுபாவையும் பேரனைப் போல அருணையும் அரவணைப்பதில் ஆகட்டும், ரொம்ப நாசூக்காக, ''அவருக்குக் காப்பி கலக்கவா?'' ''இன்னிக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமைங்கறதாலே அவரை எண்ணெய் தேய்ச்சுக் குளிக்கச் சொல்லேன்'' என ரகுவையும் பொறுப்பாகக் கவனிப்பதில் ஆகட்டும் சீதம்மாவுக்கு நிகர் அவரேதான்.

"என்னம்மா... சீதம்மா பாட்டி அடிக்கடி சொல்வாங்களே... மறந்துட்டியா?"

சீதம்மா!



குட்டி ஜனனியும் இன்று நல்ல போஷாக்குடன் வளர்க்கப்படுவதால் நான்கு வயதுக்கு மொழுமொழுவென்று மான் குட்டி போல வளர்ந்து விட்டாள். என்ன, அருணுடைய டேபிளில் ஏறி இறங்கி அவனது ரெக்கார்டு நோட்டுக்களைக் கிழித்து விடுவது, பேனாவால் கிளாஸ் வொர்க் நோட்டில் கிறுக்குவது, அவனது ஷூவில் தண்ணீர் நிரப்புவது என்று ரொம்பவே வாலாக இருப்பதால் அருணுக்கும் அவளுக்கும் ஏழாம் பொருத்தம்!

"ஐயையோ... சுபா இங்க வாம்மா... எனக்கு மண்டை வலி உயிர் போகுது.. கண்ணே தெரியலை... என்னவோ பண்ணுது... எனக்குப் பயமா இருக்கு... பெருமாளே.." என சீதம்மா கதறிய கதறல் சுபாவின் எண்ண ஓட்டத்தை 'பட்' என அறுத்தது.

"என்னாச்சும்மா... இதோ வரேன்... என்னங்க... இங்க வாங்க... மாமிக்கு ரொம்ப முடியலை..." என்று சுபா ஹாலுக்கு விரைந்தாள்.

ஆயிற்று. இன்றோடு சீதம்மா தெய்வமாகி இருபது நாட்களாகி விட்டன.

சீதம்மாவுக்கு எல்லா டெஸ்ட்டும் செய்து பார்த்ததில், மூளையில் புற்றுக் கட்டி என தெரியவந்தது. அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமென்றால், அதற்கு ஒரு லட்சம் முன்பணமாக ஆஸ்பத்திரியில் கட்ட வேண்டும் என்று டாக்டர் கூறினார். கையிலிருப்பதைப் போட்டு புரட்டி பணம் கட்டி, ராகவனே கையெழுத்திட்டு உடனடியாக ஆபரேஷன் செய்தும், சீதம்மாவைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை.

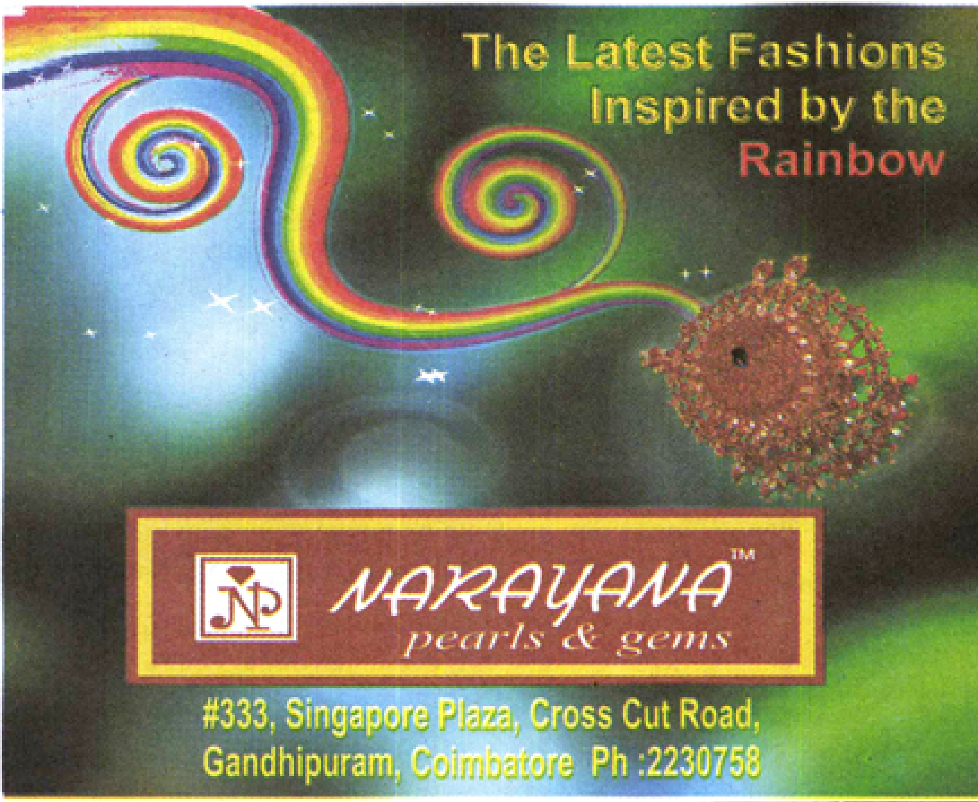
நடந்த அத்தனையும் கனவு போல இருந்தாலும், இன்னும் இரண்டு நாட்களில் வேலையில் சேர வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் நிஜமாக வந்து சுடுகிறது. மூன்று வருடங்களாக சுமைதாங்கி போல குடும்ப சுமையைத் தாங்கிய சீதம்மா இன்று இல்லை. முதலில் அருண் மட்டும்தான் இப்போது ஜனனி வேறு உபரியாக. அருணையே பார்த்துக் கொள்ள முடியாமல்தான் சீதம்மாவை சுபா அழைத்து வந்தாள். இனிமேல் அருண் தனியாக சமாளித்துக் கொள்வான் என்றாலும் ஜனனியை என்ன செய்வது? இதுநாள்வரை சொந்தபந்தம் என யாரும் வராது போனது நினைவுக்கு வரவே, யாரிடம் குழந்தையை ஒப்படைப்பது எனத் தடுமாறினார்கள். ஏதாவது ஆஸ்ரமத்தில் சேர்க்கலாம் என்று ரகு காலையில் கூறி விட்டுச் சென்றான்.

தன் மகனை சொந்த பேரன் போல போற்றிய சீதம்மாவின் பேத்தியை அனாதையாக விட மனமே இல்லை சுபாவுக்கு. ஆனால் வேறு வழியே இல்லை. இது எல்லாவற்றுக்கும் மேல் அருண் இப்போது குழந்தையில்லை. அவன் இந்தக் குழந்தையை ஏற்றுக் கொள்வானோ மாட்டானோ?



பொது இடங்களில் உள்ள தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்தினால் தொடர்பு கொண்ட தொலைபேசி எண்ணை ஏதேனும் எண்களை அழுத்தி மாற்றிவிட வேண்டும். ஏனெனில் நாம் பேசிய பிறகு விஷமிகள் யாரேனும் ரீ-டயல் செய்து பேசி, குடும்பத்தில் குழப்பம் ஏற்படுத்தலாம்.

- ஆர். பிரேமா, சென்னை-3.


The Latest Fashions
Inspired by the
Rainbow
NARAYANA™
pearls & gems
#333, Singapore Plaza, Cross Cut Road,
Gandhipuram, Coimbatore Ph :2230758



பஞ்சாமிர்தம்

எள்ளுப் பாட்டி : ஸ்ரீமதி பாலாம்பாள்
கொள்ளுப் பாட்டி : எஸ். லலிதா
பாட்டி : பிரேமா மார்கபந்து
மகள் : நளினி சுவாமிநாதன்
பேத்தி : பிரியங்கா

இதே நினைவில் இருந்தவளுக்கு மணி நாலரை ஆனதே தெரியவில்லை. வாயில் மணி அடித்ததும்தான், ''அடடா, அருண் வந்துட்டானே! இன்னும் டிபன் ஒண்ணுமே பண்ணலையே'' என்று தவிப்புடன் கத வைத் திறந்தாள். வாசலில் கையில் வெள்ளை நிற கவரோடு அருண். ''என் னப்பா இது கவர்?'' என சுபா கேட்க, ''ஒண்ணுமில்லைம்மா, எங்க ஸ்கூல் அட் மிஷனுக்கான அப்ளிகேஷன் ஃபார்ம். இன் னிக்குத்தான் லாஸ்ட் டேட். அதான், நீ எனக்கு புக் எக்ஸிபிஷனுக்குக் கொடுத்த காசுல வாங்கிண்டு வந்துட்டேன்'' என்றான்.

''இதை எதுக்குடா வாங்கின?'' என்று சுபா கேட்க,

''என்னம்மா ஜனனிக்கு நாலு வயசு முடியப் போகுது. இந்த வருஷம் ஸ்கூலில் சேர்க்கணும்னு சீதம்மா பாட்டி அடிக்கடி சொல்வாங்களே மறந்துட்டியா?'' என்று அருண் ரொம்பச் சாதாரணமாகச் சொல்லிய படி உள்ளே போக ஓங்கி அறைந்தது போல் இருந்தது சுபாவுக்கு.

சின்னப் பிள்ளை அருண் என்ன இயல் பாக ஜனனியை தன் வீட்டு அங்கமாக ஏற்றுக் கொண்டு விட்டான்? எவ்வளவு பொறுப் புணர்ச்சியோடு ஸ்கூல் ஃபார்ம் வாங்கி வந்துள்ளான்? சீதம்மா பேசிய வார்த்தை களுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வைத்துள் ளான்? அந்தச் சிறுவனுக்கு இருக்கும் மனப்பக்குவம் கூட தன்னிடம் இல்லா தது நினைத்து சுபாவுக்கு வெட்கமாக இருந்தது.

சமையலறைக்குள் நுழையப் போன வளை மழலையில் அழைத்தாள் ஜனனி.

''மாமி, அண்ணா வந்தாச்சா?''

''இனிமே நான் உனக்கு மாமியில்லை. அம்மாடா குட்டி!'' என்றாள் சுபா, ஜனனியை வாரியணைத்து முத்தமிட்ட வாறே!

உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், பாலை தண்ணீர் அதிகம் விட்டுக் காய்ச்சி சிறிது இஞ்சி போட்டுக் கொதிக்க வைத்து குடித்தால் தேவையில்லாத கொழுப்பு குறையும்.

– பி. உதயராணி, பெரும்பாக்கம்.



புள்ளி வைத்து சிக்கு கோலம் போடும் போது இரண்டு அல்லது மூன்று கலர்களை மாற்றி மாற்றி கோடுகளுக்குப் போட்டால் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- டி. ஜானகி, கரூர்.

தலைபாரத்தால் அடிக்கடி அவதிப் படுபவர்களுக்கு நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் 'நீர் கோவை மருந்து' என்று கேட்டால் காவிக் கலரில் சிறு வில்லைகள் தருவார்கள். இரவு படுக்கப் போகும் முன் ஒரு வில்லை எடுத்து சிறிது வெதுவெதுப்பான நீர் விட்டு குழைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட வேண்டும். பொழுது விடிந்ததும் "தலை பாரமா? போயே போச்சு" என்பீர்கள்.

- எம். பிரேமா, திருப்பத்தூர்.

மர வேலைப்பாடு செய்த பழைய வீடுகளில் கரையான் வந்து லட்சக்கணக்கில் செலவு செய்து செய்த மரங்களை உடைத்து எடுக்க வேண்டியுள்ளது. ஆதலால் புதிதாக வீடு கட்டுபவர்கள் கரையான் வராத படி மருந்துகள் போட்டு பிறகு வுட் ஒர்க் செய்தால் அனாவசியச் செலவைத் தவிர்க்கலாம்.

- பி. சூடாமணி, சென்னை - 93.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

ஒரே பர்ஸில் பணம், ஏ.டி.எம். கார்டு எல்லாம் வைக்கும் பழக்கத்தை விடுத்து, தனித்தனியாக வைத்துக் கொண்டால், ஏதாவது ஒன்று தொலைந்து போனாலும், மற்றது கைகொடுக்கும்.

- சி.எஸ். சித்ரா, கோயமுத்தூர் - 9.

கடுகில் வைட்டமின் ஏதும் இல்லை. ஆனால் புரதம், பொட்டாசியம் போன்றவை உள்ளன. பூஞ்சைக்காளான் பிடிக்காமல் தடுக்கும் சக்தி கடுகுக்கு அதிகமாக உள்ளது. ஊறுகாய்களில் கடுகுப் பொடி, கடுகு எண்ணெயைப் பயன்படுத்தினால் பல நாட்களுக்குக் கெடாது.

- உமா நடராஜ், சென்னை - 61.

பேருந்துகளில் பயணம் செய்யும் போது மிக அதிக ஒலியுடன் டேப் ரிகார்டர் (அ) படம் போடுகிறார்கள். இதனால் வயதானவர்களுக்கும், உடல் நலம் இல்லாதவர்களுக்கும் கஷ்டமாக உள்ளது. எல்லா சீட்டிலும் ஒரு ஹெட்ஃபோன் வைத்தால் சௌகரியமாக இருக்குமே!

- வசந்தா ராமன், செம்பூர்.


www.jfa.in
JFA வழங்கும்
ஓம் பூஜா மண்டபம்
இறைவனுக்கென்றோர் இல்லம்
ஆவாஹனம் ஸமர்பயாமி
ஓம் பூஜா மண்டபங்கள், உங்கள் பூஜை அறைக்கு மேலும் புனிதத்தன்மையை கூட்டுகிறது. தினசரி பூஜையின் பொழுது நீங்கள் இறைவனை அழைத்து, மந்திரங்களை ஜபித்து பக்தியுடன் பிரார்த்திக்கையில் தெய்வரீதியான அதிர்வுகளுடன் சேர்ந்து மன நிம்மதியை தரும் திவ்வியமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.
பல டிசைன்களில், பல அளவுகளில், மிகுந்த வேலைப்பாடுகளுடன் மிக நேர்த்தியாக தயாரிக்கப்பட்ட ஓம் பூஜா மண்டபங்கள் கிரஹப்பிரவேசத்திற்கோ அல்லது திருமணத்திற்கோ உகந்த பரிசுப்பொருள்.
அறிமுகச் சலுகை
விசேஷமான விலை
31-8-2007 வரை
JFA
Royapettah : Ph : 2813 1384, 2813 2403 • Anna Nagar : Ph : 2622 3377, 4210 3996
• Ashok Nagar : Ph : 2371 3493, 4203 3202 • Adyar : Ph : 2440 5120, 4211 7857
• Perambur : Ph : 2662 0552 • Ambattur : Ph : 4208 6731 • Nanganallur : Ph : 4358 6661
• Coimbatore : Ph : 438 0333, 438 0666 • Salem : Ph : 233 0259 / 69
Also Available at:
Modfurn
Royapettah : 2811 1624, 2811 1872, 2811 7406
JFA - 157

கிண்டி, அண்ணாசாலையில் உள்ள தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவன அலுவலகம் பரபரப்பாக இருக்கிறது. காலை, சரியாக ஒன்பது ஐம்பதுக்கெல்லாம் காரிலிருந்து இறங்கி, 'விடுவிடு' என நுழைகிறார் செயல் இயக்குநர் அமுதா ஐ.ஏ.எஸ்.

''தமிழ்நாட்டில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உத்வேகத்துடன் செயல்பட்டு வருகின்றன... இதனால் பல குடும்பங்கள் பொருளாதாரத் தன்னிறைவு பெற்று விளங்குகின்றன. அதற்குப் பல வழிகளிலும் உறுதுணையாக இருக்கும் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்துக்கு எங்கள் வாழ்த்து!'' என்றதும்,

''இது ஒரு கூட்டு முயற்சி. இந்த வெற்றியில் எங்கள் அனைவரது பங்கும் இருக்கிறது!'' என்று மிகவும் அடக்கமாக ஆரம்பித்தார் அமுதா.

''இந்தத் துறைக்கு வந்தது எப்படி?''

''என் சொந்த ஊர் மதுரை. யூனிசெஃப் திட்ட அலுவலரா, குடிநீர் மற்றும் சுகாதாரத் துறையில், தமிழ்நாடு, கேரளா என இரண்டு மாநிலத்துக்கும் பணிபுரிஞ்சுருக்கேன். அப்பதான், கிராமப்புறப் பெண்களின் பிரச்னைகள் பற்றி முழுமையா தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். இரண்டு குடம் குடிநீர் எடுக்க, நான்கு கிலோ மீட்டர் நடந்து போவாங்க. வீட்டுல டி.வி. இருக்கும்; ஆனால் கழிப்பறை வசதி இருக்காது. வெளியிலே ஒதுங்குவாங்க. பல கிராமங்களில் 75% எழுத்தறிவு இருக்கும்; சுகாதாரம் 15% கூட இருக்காது. ''உங்க வீட்டுல கழிப்பறை கட்டறதுக்கு, அரசாங்கம் பணம் தருதேம்மா? அதை ஏன் நீங்க பயன்படுத்தக் கூடாது?''ன்னு கேட்டா, பதில் சொல்லாம விழிப்பாங்க!

பல கிராமங்கள்ல நான் பேசறதை விட, அவங்க ஊர்ப் பொண்ணுங்க சொன்னா, உடனே ஒட்டுதலோட கேட்பாங்க! ஒற்றுமையா பேசி முடிவெடுப்பாங்க. அது தெரிஞ்சதும், போலியோ ஒழிப்பு, எய்ட்ஸ் பிரசாரம் என எதைச் செய்தாலும், உள்ளூர் பெண்களோடு இணைந்து செய்தோம்.



* அமுதா, ஐ.ஏ.எஸ்.



அப்போ அதனோட வீச்சும், பலனும் பிரமாதமா இருந்தது. அந்த மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் கிடைச்ச களப்பயிற்சி அனுபவங்கள்தான் இப்ப மகளிர் மேம் பாட்டுத் திட்ட செயல்பாடுகளுக்கு மிகவும் உதவியா இருக்கு'' என்றார் அமுதா.

1989ம் ஆண்டு தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் சிறு விதையாக ஊன்றப்பட்ட சுய உதவிக் குழு இயக்கம் இன்று, ஆல் போல் தழைத்து தமிழகப் பெண் இனத் துக்கே நிழல் தந்து கொண்டிருக்கிறது. மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் சாதனை களைப் பட்டியலிட்டால், மிகவும் நீண்டு விடும் என்பதால், முக்கியமானவற்றைப் பேசினார்.

''முதல் நல்ல விஷயம், கிராமப்புறங் கள்ல கந்து வட்டியை ஒழிச்சதுதாங்க! அரசு மானியம், பதினையாயிரம் ரூபாய் வங்கிக் கடன் கொடுத்து, அவங்க விரும்பும் தொழிலைச் செய்ய திட்டமும், பயிற்சியும் தந்து உதவுகிறோம். ஒரு பெருமையான விஷயம் என்னன்னா, வங்கிக் கடனைத் திரும்பச் செலுத்தும் அளவானது 98%க்கும் மேலே இருப்பது தான். மகளிர் குழுக்களின் ஃபைனான்ஸ் டிஸிப்ளினைப் பார்த்து, வியந்து போய், வங்கிகளே தேடி வந்து கடன் தரும் நிலைமையும் ஆங்காங்கே இருக்கிறது.

முன்பெல்லாம் சுயஉதவிக் குழுக்களை அமைக்கிறதும், திட்டங்கள் வகுப்பதும், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களின் பணி யாக இருந்தது. இப்போது கிராமப்புற பெண்கள் தாமாகவே குழுக்கள் அமைத்து,

உன்னை நீ மதி!





மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள்ல, தங்களுக் குள்ளேயே நிதியைத் திரட்டி, யாருக்கு மிகவும் அவசியமோ அவங்களுக்கு உள் கடன் தந்து உதவி செஞ்சதுல, கந்து வட்டி யின் அரக்கப் பிடியிலிருந்து விடுதலை ஆனாங்க. அடுத்ததா, பத்தாயிரம் ரூபாய் கூட்டமைப்பில் இடம்பெற்று, சுதந்திர மாகச் செயல்பட ஆரம்பித்து விட்டனர். அதனால் என்.ஜி.ஓக்களை, பொருளாதார மேம்பாட்டுப் பணிகளிலும், சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருள்களைச் சந்தைப்படுத்தும் பணியில் ஈடுபடுத்தறோம்.



ஏன் இப்படிச் செய்கிறாள்?

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

கோமாவில், படுத்த படுக்கையாகிவிட்ட அப்பாவைப் பார்க்க, குழந்தைகளுடன் சென்றிருந்தாள் கல்பனா. அப்பா மரக்கட்டையாய்ப் படுத்திருக்க அறைக் கதவு சாத்தப்பட்டே இருந்தது.

அண்ணி மட்டும் அவ்வப்போது குழந்தைகளை, ''தாத்தா ரூம்கிட்டே போய் விளையாடுங்க'' என்று சொல்லிக் கொண்டே இருந்தாள். குழந்தைகள் சத்தம் போட்டு ரகளை செய்து கொண்டிருந்தன.

'ஏன் அண்ணி இப்படிச் செய்கிறாள்?' 'விருட்' என்று கோபத்துடன் கேட்கப் போனவளை, அண்ணியின் செயல் தடுத்து நிறுத்தியது.

சாவி துவாரத்தின் வழியே அப்பாவின் அறையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவள், கல்பனாவைப் பார்த்தவுடன், ''இங்கே வா. பேரக் குழந்தைகளின் சத்தம் கேட்கக் கேட்க, மாமாவின் உடலில் அசைவு தெரியுது பாரு. குழந்தைகன்னா மாமாவுக்கு உயிரு இல்ல. அதனாலத்தான் குழந்தைகளை அவர் ரூம் பக்கம் துரத்திக்கிட்டே இருந்தேன்'' அண்ணி சொல்ல, அவளை அணைத்துக் கொண்டு அழுதாள் கல்பனா.

– லட்சுமி சுதாகரன், திருச்சி– 21.

அடுத்தகட்டமாக, சுய உதவிக் குழு தயாரிப்புப் பொருள்களை விற்பனை செய்வதற்காக, நிரந்தர விற்பனைக் கூடங்கள் நிறுவப்பட உள்ளன'' என்றார் அமுதா பெருமையாக.

இன்றைக்கு தமிழ்நாடு முழுவதும் 3,38,496 குழுக்கள் உள்ளன. ஐம்பத்து ஐந்து லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் இதில் உறுப்பினராக உள்ளனர்.

''ஊரக வளர்ச்சித் துறையின் சீரிய நிர்வாகத்தின் கீழ், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களின் வழிகாட்டுதலில், வங்கிகளின் உதவியோடு, தமிழகப் பெண்களின் உழைப்பும் ஆர்வமும் சேர்ந்து கொள்ளும் போது, 'win win' காம்பினேஷன் ஆகி விடுகிறது'' என்கிறார் அமுதா.

உங்களின் அடுத்த இலக்கு என்ன?

''கிராமப்புற சமுதாய, பொருளாதார மலர்ச்சியை நோக்கி நாம் வெற்றிநடை போட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், எழுத்தறிவில் சற்று பின்தங்கியிருக்கிறோம். அதனால் 'அனைவருக்கும் கல்வி', 'செயல் வழிக் கல்வி' போன்ற திட்டங்களை இந்த ஆண்டு அரசு கொண்டு வந்து இருக்கிறது. ஏற்கெனவே சுய காலில் நின்று தன்னம்பிக்கையுடன் சாதிக்கத் தொடங்கியுள்ளவர்களுக்கு, முழுமையான படிப்பறிவும் கிடைத்து விட்டால், எப்பேர்ப்பட்ட பொற்காலமாக இருக்கும்? அதனால்தான் நான் போகும் இடந்தோறும், பார்க்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணிடமும், ''நீ உன்னை நீ மதி; உனக்குக் கிடைத்திடும் ஒளி!'' என்று சொல்லி வருகிறேன்'' என்று உணர்ச்சிகரமாக முடித்தார் அமுதா.

தமிழக மேம்பாட்டு நிறுவன முகவரியின் கதவு எண் என்ன தெரியுமா? 100! ரொம்பவே பொருத்தமான எண்தான்!

– அம்முலு

படம் : பொள்ளாச்சி சுந்தரம்

சொல்ல விரும்புகிறோம்

அருள் ஒளி வீசும் ஸ்ரீ அன்னையின் அருளாசித் தொடர் ஆரம்பமே மனத்தை ஆனந்தத்தில் ஆழ்த்தியது. பூஜையறையில் வைத்து வழிபட நீங்கள் வழங்கிய வண்ணப்படம் தெய்விகம்!

திருவண்ணாமலை, உமாதேவி பலராமன்.

'ஒரு வார்த்தை' ஒப்பற்ற வார்த்தைதான்!

கரூர், ராஜலட்சுமி.

'எல்லாம் நன்மைக்கே!' பெட்டிக் கதை யதார்த்தம்.

தஞ்சை, சீதா முருகானந்தம்.



ஆனந்த ஆரம்பம்!



திமிர் பிடித்த மாமியாரை அவர் போக்கிலேயே விட்டு, நான்கு நாகரிக மருமகளைச் சந்திக்க வைத்து நாட்டு நடப்பை உணர்த்தி, நல்லவளாக மாற்றிய சொக்கத் தங்க மருமகள் கதை சூப்பர்!

திருப்பரங்குன்றம், ஜெயலட்சுமி.

'யாதுமாகி நின்றாள்!' என்ற தலைப்பில் சிறுவன் லலித்குமாரைப் பற்றி அவனது பெற்றோர் அளித்த பேட்டி மனத்தை உருகச் செய்தது. லலித்துக்கு கண் பார்வை கிடைக்க அனைவரும் பிரார்த்திப்போம்.

லால்குடி, ஆர். வித்யா.

சர்வஜித் பெண் கட்டுரையில் இடம் பெற்ற 'நீ அழுதுகிட்டே தாய்ப்பால் கொடுத்தா அது விஷமா மாறிடும்' என்ற வரி, கோடானுகோடி நெஞ்சங்களை கண்ணீர் சுரக்க வைத்து விட்டது.

திசையன்விளை, வனிதா அம்பிகை ராமன்.

ஆன்மிகப் போட்டியில் கலந்துகொண்டு வெற்றி பெற்றேன். எதிர்பார்த்ததற்கும் மேலாக 24 காரட் தங்க முலாம் பூசிய திருப்பதி வெங்கடாஜலபதியின் திருஉருவம் பரிசாகக் கிடைக்கப் பெற்றேன். லட்சுமி கடாட்சமே எங்கள் இல்லம் தேடி வந்ததாக உணர்கிறோம்.

தெங்கம்புதூர், யமுனா பழநி.

அம்மாடி! மைக்ரோவேவ் மேஜிக் 64 உண்மையிலேயே மேஜிக்தானுங்கோ! இதுநாள் வரை சீக்கிரம் சமைக்க, சமைத்ததைச் சூடுசெய்யத்தான் பயன்படும் என்று நினைத்திருந்த என் நினைப்பைத் தவிடு பொடியாக்கி விட்டது.

மதுரை, ஆர். பிருந்தா.

'எப்படிப்பட்டவர்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பார்கள்?' என்ற கேள்விக்கு ஆசிரியர் எழுதிய பதில் மிகவும் பொருத்தமானதாகவும், பாராட்டும்படியும் இருந்தது.

விழுப்புரம், மீனாட்சி குருராஜ்.

மனநல ஆலோசகர் சரஸ் பாஸ்கரின் அனுபவங்களும், ஆலோசனைகளும் பயனுள்ளவையாக அமைந்தன.

உடுமலைப்பேட்டை, எஸ். ஜானகி.

கைகள் இணையட்டும்!

பாலா விஸ்வநாதன்

அலுவலகத்தில், அண்ணாந்து பார்த்தபடி சோகமாக உட்கார்ந்திருந்தார் மூர்த்தி.

''என்ன மூர்த்தி சார்! பலத்த யோசனை?'' என்றவாறு நுழைந்தார் சபேசன்.

''ரிடையராகப் போறேனில்லே... அந்தக் கவலைதான்...'' என்று விரக்தியாகப் பதில் சொன்னார்.

''அதுக்கு இன்னும் மூணு மாசம் இருக்கே?'' என்று சிரித்த சபேசன், ''உங்களுக்கு என்ன சார்? பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் முடிச்சாச்சு, பையன் நல்ல வேலையில் இருக்கான்... வீடு, கார்... இன்னும் என்ன வேணும்?''

''ரிடையராகி வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு என்ன செய்வது? எப்படிப் பொழுதுபோகும்?''

''எத்தனை பேர் ரிடையராகி போயிருக்காங்க... நாமே முன்னே நின்னு, பார்ட்டி எல்லாம் கொடுத்து அனுப்பினோமே! அவங்களெல்லாம் என்ன செய்யறாங்க? சிலர் வேலை தேடிக்கிட்டாங்க... சில பேர் வேளாவேளைக்கு சாப்பாடு, டிபன்னு சாப்பிட்டுட்டு நியூஸ் பேப்பர் படிப்பதும், டீ.வி. பார்ப்பதுமா இருக்காங்க. இன்னும் சிலர் காலில் சக்கரத்தை மாட்டிக்கிட்டு பெண் வீடு, பிள்ளை வீடு, கல்யாணம், கச்சேரின்னு அனுபவிக்கிறாங்க...''

மூர்த்தி பெருமூச்சு விட்டார். ''நீங்க ரொம்பச் சுலபமா சொல்லிட்டீங்க... ரிடையரானவனுக்கு மதிப்பே இருக்கறதில்லையே! சினிமா, டீ.வி., சீரியல்லே எல்லாம் ரிடையரானவனை, பசங்க என்ன.. மனைவி கூட அலட்சியம் செய்வதைத் தானே பார்க்கிறோம்?''

''அதுதான் உங்க பயமா? குழம்பாதீங்க மூர்த்தி சார்... உங்க மகன் உங்களிடம் 'வீட்டிலேதானே இருக்கீங்கப்பா... நிதானமா பேப்பர் படிக்கலாமே...'னு சொல்லி பேப்பரைக் கேட்டால் அதுலே தப்பிருக்கா? சொல்லுங்க...''

மூர்த்தி பதிலே பேசவில்லை. சபேசன் தொடர்ந்தார்... ''நீங்க சமையல் ஆயிடுச்சான்னு கேட்டு, உங்க மனைவி 'இப்பக்கூட என்ன அவசரம்? ஆபீசுக்கா போகணும்? நிதானமா பசிச்சு, ருசிச்சு சாப்பிடுங்களேன்..'னு சொன்னால் அது உண்மைதானே?''

மூர்த்தி சபேசனை ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்தார். ஆனால் மறுக்கவில்லை. ஒப்புக்கொள்ளவும் இல்லை.

''அதே போல, ஒரு அவசரத்துக்கு, உங்க வொய்ஃப் உங்களைக் கடைக்குப் போகச் சொன்னால், வீட்டில் வேலை வெட்டி இல்லாமல் உட்கார்ந்திருக்கறதால்தானே இந்த மாதிரி எடுபிடி வேலையெல்லாம் செய்யச் சொல்றாங்கன்னு நினைப்பீங்க. ஏன் சார் அவங்க உங்களிடம் இந்தச் சின்ன உரிமை கூட எடுத்துக்கக் கூடாதா?'' என்று கேட்டார் சபேசன்.



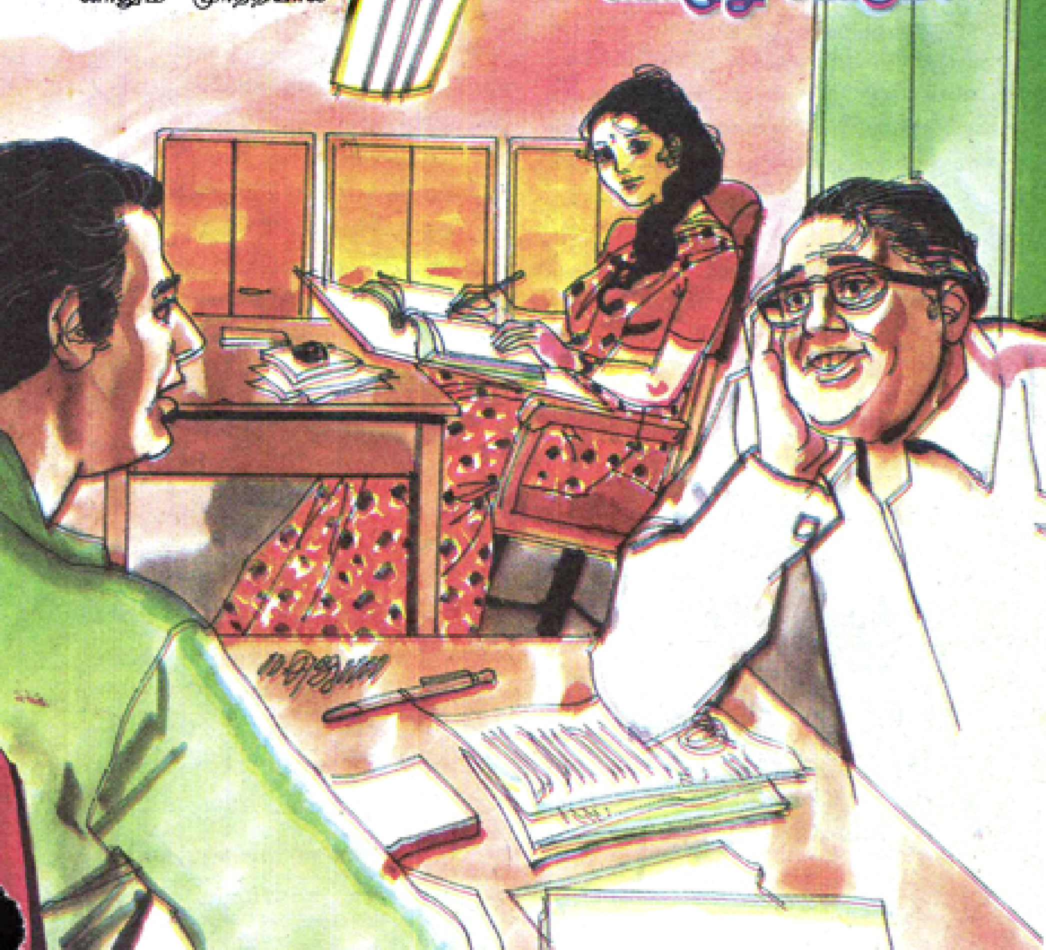
மூர்த்திக்கு ஓர் உறுத்தல்... சபேசன் விடுவாரா?

''நீங்க ரிடையரானப்புறம் உங்களுக்குப் பிடிச்ச சாப்பாடோ, டிபனோ செய்ய லைன்னா, 'பிள்ளைதானே சம்பாதிக்கிறான்? அவனுக்குப் பிடிச்சதைத்தான் நான் சாப்பிடணுமான்னும் உங்களுக்குத் தோணியே ஆகணுமே! சிம்பிளான விஷயம் - காலிங்பெல் அடிச்சால் கூட உங்க மனைவி ஏதாவது வேலை செஞ்சுக்கிட்டிருந்தால், நீங்க போய் பார்க்க மாட்டீங்க... ஏன்னா, உங்களுக்கு, நீங்களே உண்டாக்கிக்கிற தாழ்வுமனப்பான்மை.. சரிதானே சார்?''

'சரிதான்'னு தோன்றினாலும் மூர்த்தியால் அப்பட்டமாக ஒப்புக் கொள்ள முடியவில்லை! சமாளித்துக் கொண்டவராக, ''உங்க ரிடையர்மெண்டுக்கும் அதிக நாள் இல்லை. அப்போ தெரியும் உங்களுக்கு..'' என்றார்.

''வேலையே செய்யாமல் சும்மா

"ரிடையராகி, வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு என்ன செய்வது? எப்படிப் பொழுது போகும்?"



உட்கார்ந்துக்கிட்டு சின்னச் சின்ன விஷயங்களைப் பெரிசுபடுத்தி, எரிச்சல்பட மாட்டேன். இப்ப இருப்பது போலவே பிஸியாக இருப்பேன்...'' என்றார் சபேசன்.

''அப்படின்னா... ரிடையரான அப்புறமா கூட வேலை செய்வீங்களா?''

''கரெக்டா சொன்னீங்க... வேலை செய்யத்தான் போறேன்...'' என்று ஒரு சிறிய இடைவெளி விட்டு விட்டு, ''ஆனால், எந்த ஆபிசிலும் இல்லை! என் வீட்டிலேயே... என் மனைவிதான் எனக்கு 'பாஸ்!'

''கேக்கறதுக்கு நல்லாத்தான் இருக்கு...'' என்று ஏளனமாகப் பேசினார்.

சபேசன் சிரித்தார். ''நான் உண்மையைத்தான் சொல்கிறேன். உண்மையைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை'' என்று கையை உயர்த்திக் கூறிவிட்டு, ''என் பையன்களுக்குப் படிப்பு சொல்லிக் கொடுக்கவோ, விளையாடவோ எனக்குப் பொழுதும், பொறுமையும் இருந்ததே கிடையாது. ஓய்வுக்குப் பிறகு என் பேரனுக்கு இதையெல்லாம் செய்யப் போறேன். என் மனைவி மங்களம் தனக்குன்னு எந்த ஆசையையும் வெச்சுக்காம குடும்பத்துக்காக உழைக்கிறா மூர்த்தி சார்! எனக்குக் கொஞ்சம் சமையல் தெரியும். இன்னும் நிறைய கத்துக்கப் போறேன். அதுவும் ஒரு கலைதானே! சினிமா, ஷாப்பிங், கோவில்... இப்படி எல்லா இடத்துக்கும் அவளுடன் போவேன். அவள் தன் சிநேகிதிகளுடன் தனியே போக விரும்பினால் ஐ வில் டேக் கேர் ஆஃப் தி ஹவுஸ்...'' என்று மனதில் உள்ளதைக் கொட்டிக் கலகலத்தார் சபேசன்!

மூர்த்திக்கு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சபேசனின் பேச்சிலிருந்த ஆழம் புரிய ஆரம்பித்தது.

''மூர்த்தி சார், நீங்க இவ்வளவு நல்ல பதவியை அடைந்ததற்குக் காரணமே உங்க மனைவிதானே! இதை நீங்களே சொல்லக் கேட்டிருக்கேன். வெற்றி பெற்ற ஒவ்வொரு ஆணுக்குப் பின்னாலும் ஒரு பெண்மணி இருக்கான்னு புகழாரம் சூட்டிப் பேசினா மட்டும் போதாது. அவங்களுக்கு நாம் ஏதாவது செய்யணும். அதற்காக வெற்றி பெறச் செய்யணும்னு சொல்லவில்லை. அவங்களோட எல்லா செயல்கள்லயும் ஒரு மனநெருக்கத்தை உண்டாக்கிக்குங்க. கைகோத்துக்குங்க. ரிடையரானப்புறம், இதை உங்களால் செய்ய முடியும்! அதில் உங்களுக்குக் கிடைக்கப் போற ஆனந்தம், அதை அனுபவிச்ச பிறகுதான் உங்களுக்குப் புரியும்...'' என்று சபேசன் சொல்லி முடிக்க, மூர்த்தி தன் இருக்கையிலிருந்து எழுந்துவிட்டார்.

சபேசனின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு தன் மகிழ்ச்சியை உணர்த்தினார்.

''ஓய்வுபெறப் போகும் எனக்குக் கிடைத்த மிக உயர்ந்த பரிசும், நல்வாழ்த்தும் உங்களோட இந்த மனம் திறந்த பேச்சுதான். என் மனைவியுடன் நீங்கள் சொன்னது போல் கைகோத்துக் கொள்ளப் போறேன். நீங்க பார்க்கத்தான் போறீங்க'' என்று உணர்ச்சிபொங்கக் கூறினார் மூர்த்தி. ●



கோயில்களில் விளக்குகள் ஏற்றும் இடத்தில் சணல் துணியைக் கட்டி வைத்து விட்டால் விளக்கேற்றுபவர்கள் எண்ணெய் கையை அதில் துடைத்துக் கொள்ளலாம். கோவிலும் எண்ணெய்க் கறை பட்டு அசுத்தமாகாமல் 'பளிச்' என்றிருக்கும்.

- என். கலாமணி, நாமக்கல்.

அந்தியூரைச் சேர்ந்த கவிதா, பாட்டி கால சமையலில் கைதேர்ந்தவர். வற்றல் குழம்புகளில் பல வகைகள் உண்டு எனினும், இவர் செய்யும் கொங்கு நாட்டு ஸ்டைல் வற்றல் குழம்புக்கு ஈடே இல்லை. இந்தக் குழம்பின் சாராம்சமே புளி மற்றும் பூண்டுதான் என்பதால் கவிதாவின் கைமணத்தில் தெருவே மணக்கும்.

கொங்கு வத்தல் குழம்பு

தேவையான பொருள்கள் :

நல்லெண்ணெய் - 150 மிலி,
வெந்தயம் - 5 கிராம்,
கடுகு - 5 கிராம்,
சீரகம் - 5 கிராம்,
சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம்,
பூண்டு - 150 கிராம்,
கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து,
மிளகாய்த் தூள் - 50 கிராம்,
மல்லித் தூள் - 50 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - 10 கிராம்,



நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்

கொங்கு நாட்டுச் சமையலுக்கு பொங்கி விட்டன பாராட்டுகள், எல்லாம் உங்களிடமிருந்துதான்! கொஞ்சம் திக்கு முக்காடித்தான் போனேன். இந்த மாதமும் தோசை, சட்னி, வத்தல் குழம்பு, பிரட்டல் என்று சுவையான அணிவகுப்பு... கோவை இல்லத்தரசிகளிடமிருந்து என்ஜாய்!

ருசியோ... ருசி-8

கொங்கு நாட்டுச் சமையல்!



புளித் தண்ணீர் - 1 கப்,
அரைத்த தக்காளி - 100 கிராம்,
அவரை வத்தல் - 50 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

நல்லெண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் வெந்தயம், கடுகு, சீரகம், சின்ன வெங்காயம், பூண்டு அனைத்தையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

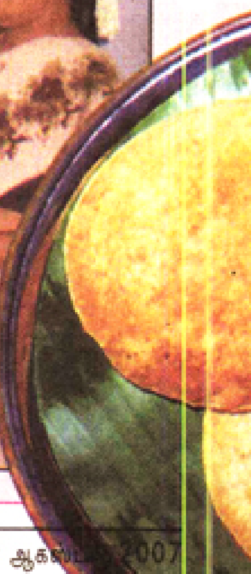
பிறகு அதில் கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், மல்லித் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

பிறகு புளித்தண்ணீரும், அரைத்த தக்காளியும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.

பிறகு உப்பு சரிபார்த்து அவரை வத்தல் பொரித்து அதில் சேர்த்து இறக்கவும்.

காங்கு நாட்டுச் சமையல் கொங்கு நாட்டுச் சமையல்









கொங்கு நாட்டுச் சமையல் கொங்கு நாட்டுச் சமையல்

காங்கேயம் தாலுகா ஆவங்காளிபாளையத்தைச் சேர்ந்த லட்சுமியின் கைப்பக்குவத்தில் பல்வேறு தோசைகள் பிரசித்திபெற்றவை. தினை தோசை, கம்பு தோசை, கொங்கு கார தோசை என பல்வேறு தோசைகளைச் சுட்டு அடுக்கும் லட்சுமி அம்மாள், எனது மாணவியின் தாயார். தொட்டுக் கொள்ள அவர் செய்யும் சட்னி/துவையல் இருக்கின்றதே... அடடா அப்படியோர் ருசி! இம்மாத கொங்கு சமையலில் கொங்கு கார தோசையும், கொள்ளு சட்னியும் உங்களுக்காக.





கொள்ளு சட்னி

தேவை :

கொள்ளு (ஊறவைத்தது) - 1 கப்,

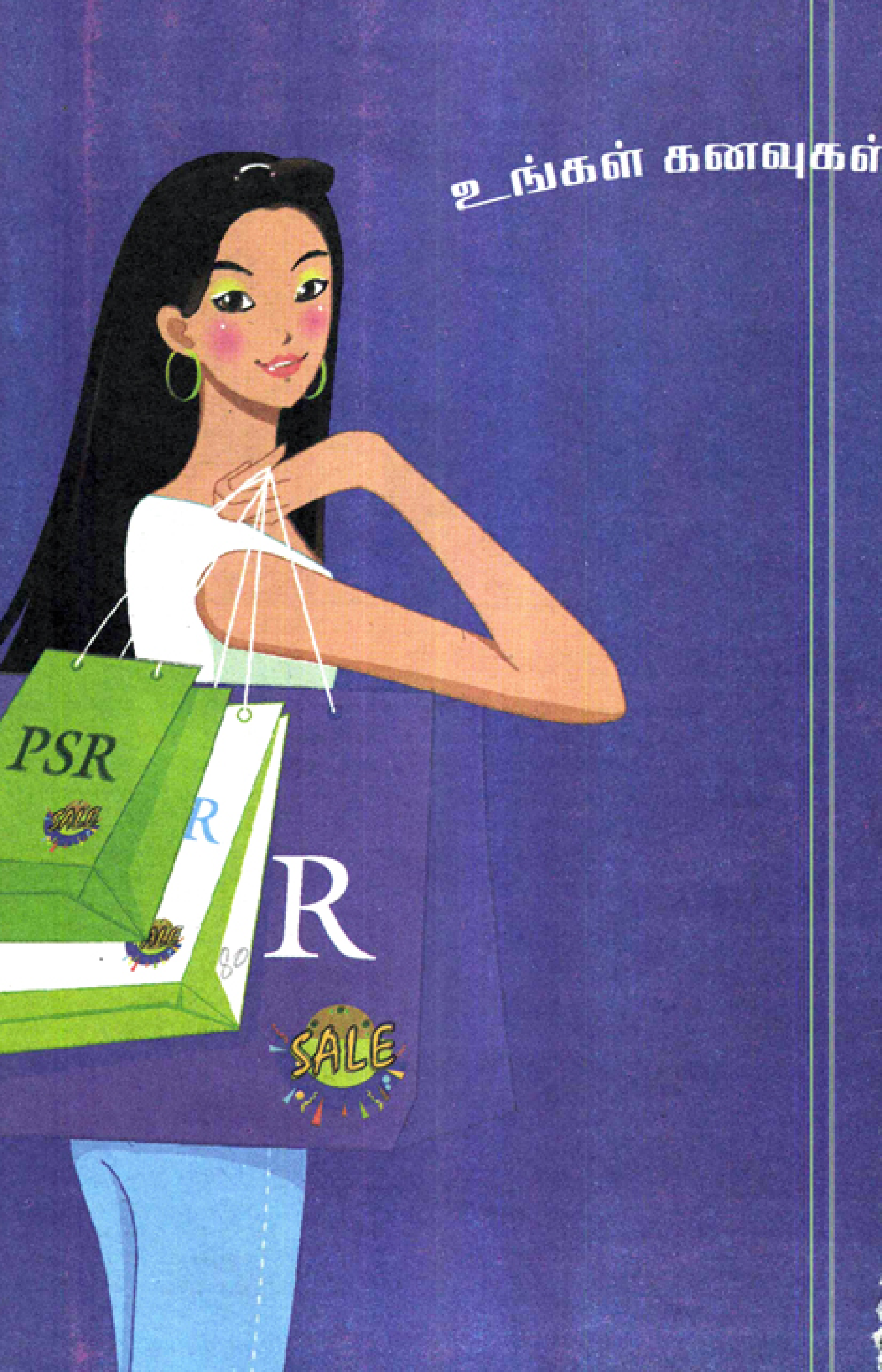
சுக்கு - அரை அங்குலத் துண்டு,

தேங்காய் - 1 மூடி,

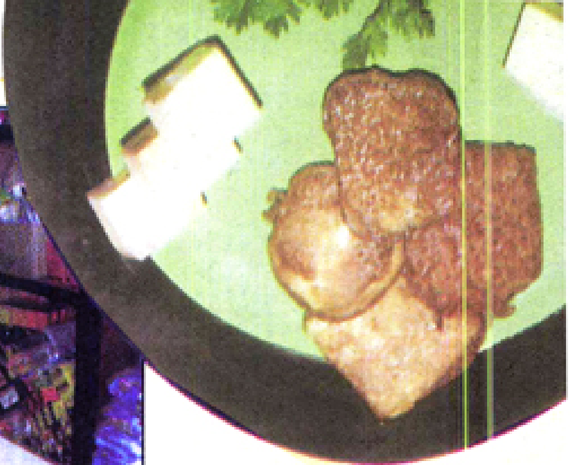
கறிவேப்பிலை - தேவைக்கேற்ப,

செம்பருத்தி இலை - 4

தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,


உங்கள் கனவுகள்
PSR
R
R
SALE





சேனைக்கிழங்கு பிரட்டல்

சிவன் மலையைச் சேர்ந்த இவர் பெயரும் கவிதா. கவிதாவின் விருந்தில் தவறாமல் இடம்பெறும், சேனைக்கிழங்கு பிரட்டலின் ருசி எல்லோர் பாராட்டையும் பெற்று விடும். இந்தப் பிரட்டல், சுடுசாதத்திற்கு சாலச்சிறந்தது.

தேவையான பொருள்கள் :
பெரிய வெங்காயம் நறுக்கியது - 150 கிராம்,
அரைத்த தக்காளி - 200 கிராம்,
சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,

வரமிளகாய் - 3 (சுட்டது)

தேங்காய் எண்ணெயைச் சூடாக்கவும். அனைத்துப் பொருள்களையும் போட்டு வாசனை வர வதக்கவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் தெளித்து அரைக்கவும். கொங்கு கார தோசையோடு பரிமாறவும்.

கொங்கு கார தோசை

தேவையான பொருள்கள் :
புழுங்கல் அரிசி - 300 கிராம்,
பச்சரிசி - 100 கிராம்,
உளுந்து - 25 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
கொங்கு மசால் பொடி - 2 மேஜைக்கரண்டி
(ஆகஸ்ட் மாத மலரில் செய்முறை உள்ளது)

செய்முறை :
புழுங்கல் அரிசி, பச்சரிசி, உளுந்து ஆகியவற்றை ஊறவைத்து அரைக்கவும்.
உப்பு சேர்த்து இலேசாகப் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.
இத்துடன் கொங்கு மசாலாப் பொடியைச் சேர்த்து தோசை வார்க்கவும்.



சேனைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ,
மிளகு - 100 கிராம்,
கடுகு, உளுந்து - 25 கிராம்,
கறிவேப்பிலை 2 கொத்து,
சோம்பு, சீரகம் - 20 கிராம்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 25 கிராம்,
நிலக்கடலை - 100 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - 25 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 50 கிராம்,
மல்லித் தூள் - 50 கிராம்,
எண்ணெய் - 150 மில்லி,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

சேனைக்கிழங்கைச் சுத்தப்படுத்தி, சின்னச் சின்ன சதுரங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். நிலக்கடலை, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், மல்லித் தூள் சேர்த்து நன்றாக வதக்கியபின் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், சிறிது கடுகு, உளுந்து, சிறிதாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

அதனுடன் மிளகுப் பொடி சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.

மசாலாவை சுண்ட விடவும். சதுரமாக நறுக்கிய சேனையை வேகவைத்து பொரித்து எடுத்து அதனுடன் சேர்த்து நன்றாகப் பிரட்டவும்.

உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து நன்றாகப் புரட்டி எடுக்கவும்.

சூப்பர் சுவையுள்ள சேனைக்கிழங்கு பிரட்டல் தயார்!

கொங்கு நாட்டுச் சமையல் கொங்கு நாட்டுச் சமையல்





பழையகோட்டை சாலையைச் சேர்ந்த ஹசீனாவின் சமையல் மிகவும் சுவாரசியமானது. சமையல்கட்டில் இவர் புகுந்து விட்டால் ஏதேனும் வித்தியாசமாக செய்யாமல் விட மாட்டார். அப்படித்தான் இந்த கத்திரிக்காய் திரட்டலும் பிறந்தது.

நளபாகப் போட்டி - 7 (முடிவு)

ஜூலை 2007ல் இடம்பெற்ற போட்டியின் விடை :

விடைகள் :

1. கத்தரிக்காய், 2. சுரைக்காய், 3. பாகற்காய், 4. கேரட், 5. முருங்கைக்காய், 6. மாங்காய், 7. வெண்டைக்காய், 8. நெல்லிக்காய்

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும்
20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

1. எஸ். சுரேஷ் சங்கீதா, கரூர், 2. ரமா கோவிந்தராஜன், ஹைதராபாத், 3. பா. சுதா, தஞ்சாவூர், 4. மீனா மணிவேல், நியூதில்லி - 40, 5. ப. ராஜேஸ்வரி, கோவில்பட்டி, 6. கே. ராஜேஸ்வரி, அண்ணா நகர், 7. என். வசுமதி, சேலம் - 8, 8. துளசி மகாதேவன், ராமநாதபுரம், 9. சு. சியாமளா, பெங்களூர் - 43, 10. எஸ். ஹேமாம்புஜம், நெல்லை, 11. கே.பி. கனகாம்பாள், பெருந்துறை, 12. எஸ். பார்வதி, தூத்துக்குடி, 13. சந்திரா ஜானகிராமன், சென்னை - 4, 14. வி.ஆர். பிரேமாவதி, தர்மபுரி, 15. எஸ். மீனாக்ஷி, கோயமுத்தூர் - 9, 16. ஜெயலக்ஷ்மி, கடலூர் - 1, 17. ஆர். சாந்தகுமாரி, நாகை மாவட்டம், 18. எஸ். பிரியா, திருச்சி - 17, 19. எஸ். சரஸ்வதி, காங்கயம், 20. வே. லெட்சுமி, மதுரை - 6.

கொங்கு நாட்டுச் சமையல் கொங்கு நாட்டுச் சமையல்

கத்திரிக்காய் திரட்டல்

தேவையான பொருள்கள் :

தேங்காய் எண்ணெய் - 150 மில்லி,
கத்திரிக்காய் - 200 கிராம்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன்,
சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,
முழு நிலக்கடலை - 150 கிராம்,
மிளகு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சோம்பு - 2 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தக்காளி - 200 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
மல்லித்தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ½ ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பச்சை மிளகாய் - 3.

செய்முறை :

வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் காய்ந்ததும் சோம்பு, சீரகம், மிளகு, சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

பிறகு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். அதில் முழு நிலக்கடலை, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், மல்லித் தூள் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். வதக்கிய அனைத்தையும் நன்றாக அரைக்கவும்.

எண்ணெய் ஊற்றி, சிறிது சோம்பு, சீரகம், மிளகு, சின்ன வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

கத்திரிக்காயைக் கழுவி, சிறு துண்டங்களாக்கிச் சேர்க்கவும். நன்றாக வதங்கியதும், அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.

உப்பு ருசி பார்த்து இறக்கவும்.



கீழே உள்ள கட்டங்களில் சட்னி அல்லது துவையலுக்குப் பயன்படக்கூடிய எட்டு உணவுப் பொருள்கள் உள்ளன. அவற்றைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

இவை வல இடதாகவோ, மேல் கீழாகவோ, குறுக்கிலோ கூட இருக்கலாம்.

த	க	வெ	ரா	தே	நா	செ	க
கெ	க்	ங்	ங்	த	நே	தா	பொ
நே	கு	கா	பே	கீ	லி	கி	லை
பு	ய்	ய	ளி	ல்	ரா	எ	பி
தி	பொ	ம்	ம	தா	செ	ர	ப்
னா	பே	த	கி	நா	ண்	நே	வே
நே	த்	பெ	நே	டை	கெ	த	ரு
கொ	கு	மி	ள	கா	ய்	நே	க

- ஜி.எஸ்.எஸ்

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 16.8.2007

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 8 என்று குறிப்பிடவும்.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....





விடுகதை

அப்பி வைத்த அழகு மணி!

1. வீட்டுக்கு வீடு இடம் பிடிப்பாள்.
விருந்து முதல் மருந்து வரை கூறிடுவாள்.
அவள் யார்?

2. காய்ந்த பலூன் வெடித்தது.
காடெல்லாம் பனி மழை பெய்தது.
அது என்ன?

3. கொப்பு வைத்த குடத்துக்குள்
அப்பி வத்த அழகு மணிகள்.
அது என்ன?

4. மூட்டை சுமக்கும் மாமாவுக்கு
பாட்டையெல்லாம் பளபளா!
அது என்ன?

5. கொட்டுவான், மத்தளமல்ல.
வால் வளைப்பான், நாயல்ல!
குப்பையெல்லாம் இருப்பிடம்;
குட்டிக் கெல்லாம் பிறப்பிடம்.
அவன் யார்?

6. கதம்பப் பூ கட்டி கம்பம் ஏறும்;
காவலும் கைகூப்ப, காற்றில் ஆடும்.
அது என்ன?

7. பொன்னு கனம் தாங்காமல்
பொண்ணு தலை குனிகிறாள்.
அவள் யார்?

8. பஞ்சு முத்துச்சரங்களுக்கு
அஞ்சு பக்கம் கதவு! அது என்ன?

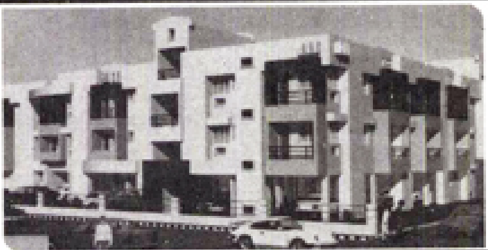
9. சீறும், பொங்கும் பெண்ணுக்குள்
விலைமதிப்பில்லாத வித்தைப்
பொருட்கள்.
அவள் யார்?

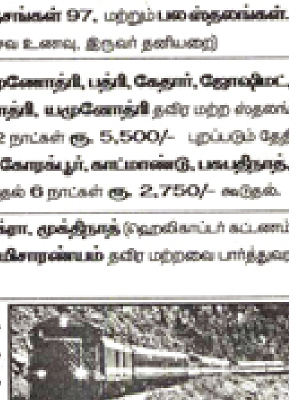
10. அம்பில்லா வில்லு. அழகான வில்லு.
அந்தரத்தில் நிக்குது. அரைமணியில்
மறையுது.
அது என்ன?

- வேதாத்மா, சிட்லபாக்கம்.

விடைகள் : 1. மங்கையர் மலர், 2. பருத்திக்காய், 3. மாதுளம்பழம், 4. நத்தை, 5. தேள், 6. கொடி, 7. நெற்கதிர், 8. வெண்டைக்காய், 9. கடல், 10. வானவில்.







''இந்திய தேசத்தின் முதுகெலும்பு நமது கிராமங்களில்தான் உள்ளது'' என்றார் காந்திஜி. இந்தியா சுதந்திரம் பெற்று 60 ஆண்டுகள் கழிந்து விட்ட நிலையில்... இன்னும் உயிர்ப்புடன் உள்ளனவா இந்திய கிராமங்கள்?

அலசுபவர்கள் :

- துரை. தேவராஜ், ஃபினாட் புரமோட்டர்ஸ்
- ரெங்கநாதன், தொழிலதிபர்.
- ஜெயந்திராணி, வழக்கறிஞர்
- முனைவர். வசந்தா நக்கீரன், கல்லூரி பேராசிரியை.
- சித்ரா விஜயகுமார், வழக்கறிஞர்.
- வனிதா கதிர்வேல், குடும்பத் தலைவி.

ஜெயந்திராணி : இப்ப நம்ப எல்லோர் மனசுலயும் இருக்கிற, மில்லியன் டாலர் கேள்வி இது. நம்முடைய கிராமங்கள் இன்னும் உயிர்ப்புடன் உள்ளனவா...?

வசந்தா நக்கீரன் : இது சாதா வினாக்குறி இல்ல! இந்தியாவின் வருங்கால விதியைக் குறித்து எழுப்பப்பட்டுள்ள கேள்வி! ஏன்னா, இன்றைய கிராமங்களோட நிலை அப்படித்தான் இருக்கு! காந்தி கனவு கண்ட நிஜமான கிராமங்களை, நாம் பூதக் கண்ணாடி வைச்சுத்தான் தேட வேண்டியிருக்கு!

துரை. தேவராஜ் : பூதக் கண்ணாடியும் வேணாம். மாயக் கண்ணாடியும் வேணாம். நம் மனசாட்சிக் கண்ணாடி ஒன்றே போதும். இன்றைக்குப் பெரும்பாலான கிராமங்கள் ஆளரவமற்று வெறிச்சோடிப் போயிருக்கு. வயசானவங்க மட்டுமே வீட்டுக்குக் காவலா இருக்காங்க. மொத்தக் குடும்பமும் புறநகர்களின் புறாக் கூண்டுகளுக்குள் அடைக்கலம்



உயிர்ப்புடன் உள்ளனவா...

போயாச்சு!

ரங்கனாதன் : அவங்க மட்டும் என்ன செய்வாங்க? தொடர்ந்து மழை இல்லை. அதனால் விவசாயம் பண்ண முடியலை. இன்னிக்கு இருக்குற சூழல்ல கிராமத்து இளைஞர்கள் பலரும் விவசாய வேலை பார்க்க விரும்பலை. இதனால் கிராமத்து ஆண்களும், பெண்களும் கட்டடத் தொழிலாளிகளாகவோ இதர கூலித் தொழிலாளிகளாகவோ நகரங்களுக்குப் போறது சகஜமாயிடுச்சு!

வனிதா கதிர்வேல் : நீங்க என்னமோ கிராமத்துல ஆண்களைக் காணோம்; பெண்களைக் காணோம்னு சொல்றீங்க. இப்பல்லாம் கிராமத்துல கால்நடைகளே குறைஞ்சுடுச்சு. இப்ப கிராமத்து வீடுகள்லயும் பாக்கெட் பால் தான்னு ஆயிடுச்சே!

சித்ரா விஜயகுமார் : இதுக்கெல்லாம் என்ன காரணம்? காந்திய நெறிகளை நாமளே காத்துல பறக்க விட்டதுதான். மனித ஆற்றல் துணையோடு நமக்குத் தேவையானவற்றை நாமே உற்பத்தி செய்து கொள்ளுற வழிமுறைகளை உதறித் தள்ளிட்டோம். இயந்திரங்களை முடுக்கி விட்டு, கிராமிய



...இந்திய கிராமங்கள்..?

கைத்தொழில் மற்றும் கிராமிய குடிசைத் தொழில்களுக்கு மூடுவிழா நடத்தினோம்.

வசந்தா நக்கீரன் : காலப்போக்குல இதெல்லாம் மாறும்னு நினைச்சோம். அப்படி எல்லாம் ஒண்ணும் நடக்கலை. மறுபடி எல்லா கிராமங்கள்லயும் காந்தியின் சர்வோதய இயக்கம் மீண்டும் புத்துணர்ச்சி பெறணும். கிராம மக்களுக்கு அவங்கவங்க ஊருலேயே வேலை வாய்ப்புகளை உருவாக்கணும்.

ரங்கநாதன் : இது வரவேற்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. வேளாண் சார்ந்த தொழிற்சாலைகள் மற்றும் வேளாண் தொழிற்கல்விகள் கிராமப்புறங்களில் நிறைய உருவாகணும். அப்ப கிராம மக்களுக்கு அங்கேயே கல்வியும், வேலையும் கிடைச்சுடும்.

ஜெயந்தி ராணி : தமிழ்நாட்டில் நூற்றுக் கணக்குல பொறியியல் கல்லூரிகள் இருக்கு. ஆனா, வேளாண் கல்லூரிகள் விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய அளவில்தானே இருக்கு? இத்தனைக்கும் இந்தத் தேசத்தின் மிக மிக முக்கியமான தொழில்களில் ஒன்று, விவசாயம்னு தம்பட்டமே அடிக்கிறோம்!

வசந்தா நக்கீரன் : ஆனா, மாணவர்களும் பொறியியல் மற்றும் கணிப்பொறி, கல்வினு தேடிப் போயிடறாங்க!

வனிதா கதிர்வேல்: அதை ஏன் கேட்கறீங்க? எல்.கே.ஜி., யூ.கே.ஜி. படிப்புக்குக் கூட சிட்டி பக்கமா போயிடறாங்க. எங்க கிராமத்துல துவக்கப் பள்ளி ஒன்று இயங்கி வந்தது. யாரும் சேராததால, இழுத்து மூடிட்டாங்க.

ரெங்கநாதன் : கல்வி - வேலை வாய்ப்பு எல்லாவற்றையும் கிராமங்களைச் சுற்றியே வைச்சா இந்த 'இடப்பெயர்ச்சி' இருக்காது! அவங்களோட வாழ்க்கைத் தரமும் கிராமத்து மண்ணிலேயே உயரும்!

சித்ரா விஜயகுமார் : வளைகுடா நாடுகளுக்குப் போய் வேலை பார்க்குற கிராமத்து இளைஞன், உள்ளூரில் அடுக்கு மாடி வீடு கட்டறான். உள்ளூரிலேயே கூலி வேலை செய்யற இளைஞன், வீட்டுக் கூரையைக்கூட புதுசா வேய முடியாம வேகறான். இதுதானே உண்மை நிலைமை?

வசந்தா நக்கீரன் : 'தமிழ்நாட்டில் சர்வோதய சங்கத்தின் செயல்பாடுகள்' என்கிற தலைப்பில் ஆய்வு செஞ்சு முனைவர் பட்டம் வாங்கியிருக்கேன். நம்முடைய கிராமங்களின் சமூகப் பொருளாதாரச் சூழல் அத்தனை மனநிறைவளிப்பதாக இல்லை. மறுபடி அவற்றை மேம்படுத்த காந்திய நெறிமுறைகள் மட்டுமே உகந்தது.

துரை. தேவராஜ் : கிராமப்புறங்கள்ல துவக்கப் பள்ளிகளை இழுத்து மூடிட்டு, மதுக்கடைகளுக்கு திறப்பு விழா நடத்திக்கிட்டிருக்கோம். இந்த நிலையில் காந்திய நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறது சாத்தியமா?

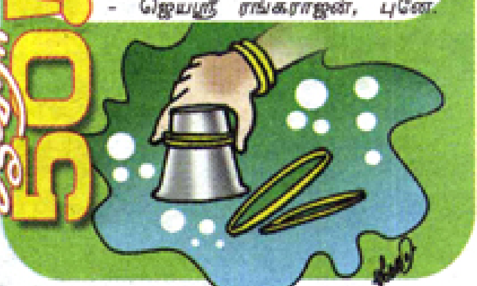
ஜெயந்தி ராணி : இதே போக்குல போனா நம்முடைய கிராமங்களை இந்திய வரைபடங்களிலும், அரசு அருங்காட்சியகங்களிடம்தான் தேடிக் காண வேண்டும். சமூக கலாசாரத்தைக் காக்கவாவது நம்முடைய கிராமங்களை உயிர்ப்பிக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கோம்.

சித்ரா விஜயகுமார் : இந்தியா ஒரு தர்ம பூமி. கர்ம பூமி.. கிராமங்கள்தான் அதன் அச்சாணி! அரசியல்வாதிகள் மனசு வைச்சா கிராமங்கள் தாமும் வாழ்ந்து, நிச்சயம் நம்மையும் வாழவைக்கும். மனசு வைப்பாங்களா அந்த மகாஜனங்க?

தொகுப்பு : **ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு**
படங்கள் : **திருச்சி விஜய்**

பெண்கள் வீட்டில் அணியும் வளையல்கள் வளைந்தும் நெளிந்தும் போய் விடும். பழைய கனமான எவர்சில்வர் தம்ளரைக் கவிழ்த்துப் போட்டு அதில் வளையல்களை முடிந்த வரை இறுக்க அழுத்தினால் வளையல்கள் பழைய வடிவம் பெற்றுவிடும்.

- ஜெயஸ்ரீ ரங்கராஜன், புனே.



ஆனி, ஆடி இரண்டும் ஈக்கள் இனப்பெருக்கம் செய்யும் மாதங்கள். அதனால் எங்கு திரும்பினாலும் ஈ மொய்க்கும். உப்பு நீரைத் தெளித்து விட்டாலோ, உப்பு நீர் கொண்டு, துடைத்து விட்டாலோ ஈக்களிடமிருந்து தப்பலாம்.

- சீனு சந்திரா, சென்னை - 4.



வெளிநாடு செல்பவர்கள் தங்களுடைய லக்கேஜின் கைப்பிடியில் ஃப்ளாரஸெண்ட் நிறத்தில் ரிப்பனை கட்டி விட்டால் கன்வேயர் பெல்ட்டில் வரும்பொழுது சுலபமாகக் கண்டு பிடிக்கலாம்.

- ராதிகா, இராயப்பேட்டை.

நல்ல டிப்ஸ் நினைவுக்கு வரும் போது உடனே ஒரு நோட்டில் எழுதி வைத்து விட வேண்டும். பின் நேரம் இருக்கும் போது நிதானமாக (மங்கையர் மலருக்கு) எழுதிப் போடலாம்.

- டி. சுந்தர், கரூர்.

வாரத்தில் ஒரு நாளை மட்டும் எந்த ஒரு பொருளும் வாங்காமல் சிக்கன நாளாகக் கடைபிடிக்கலாம். இதனால் செலவுகள் கணிசமாகக் குறையும்.

எஸ். மேனகாபாய், திருச்சி.

சிறு குழந்தைகள், மழலை மொழியில் தான் பேசுவார்கள். நாமும் குழந்தையிடம், 'பப்பு' 'மம்மு' எனப் பேசக் கூடாது. நன்கு வளர்ந்த குழந்தைகளிடம் பேசுவது போலத் தெளிவாகப் பேச வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்களுக்கும் முறையான உச்சரிப்பு வரும்.

- ராதா நரசிம்மன், நந்தனம்.

சமீபத்தில் ரயிலில் சென்னை சென்றேன். பெரிய கட்டைப்பையில் இரண்டு பிளாஸ்டிக் கவர் போட்டு பட்சணம், ஸ்வீட், அப்பளம் எடுத்துச் சென்றேன். பைக்குள் புகுந்து, பிளாஸ்டிக் கவரைக் கடித்து, பட்சணம், அப்பளம் எல்லாம் கடித்துக் குதறி விட்டன ரயில் எலிகள். எவர்சில்வர் சம்படம் அல்லது தூக்கில் பட்சணம் எடுத்துச் சென்றால் கவலையிருக்காது.

– சாந்தா கண்ணப்பன், மதுரை –2.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

கடுகைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து பூந் தொட்டிகளில் தெளித்தால் செடியில் பூச்சிகள் வராது.

கே. ராமச்சந்திரன், பெங்களூர் - 93.

கட்டுக் குடுமி, பஞ்சக்கச்சம், காதில் கடுக்கன், பட்டை பட்டையாக விபூதி... என்ற கெட்டப்பிலேயே புரோகிதர்களைப் பார்த்து பழக்கப்பட்ட நம் கண்களுக்கு நவிமும்பையில் பிரபலமாக இருக்கும் பெண் புரோகிதர் மேகா கோகலே வித்யாசமாகத் தெரிகிறார். நல்ல களையான முகம். தும்பைப் பூவாக நரைத்த தலை. ஆறு கஜப் புடவையில் எளிமையான தோற்றம்.

வாங்கம்மா

"பெண்கள் வேதம் ஆகம சாஸ்திரம் படிப்பது ஒன்றும் புதிதல்ல. நம் புராணங்களைப் படித்தால் எத்தனையோ பெண் விதூஷிகள் இருந்திருப்பது புரியும். முகலாயர்கள் நம்மை ஆள்வதற்கு முன் குருகுலம் என்றொரு வழக்கம் இருந்தது எல்லோருக்கும் தெரியும். அதில் பெண்கள் பலர், முறைப்படி சாஸ்திரங்கள் கற்றுத் தேர்ந்தனர். இந்த வழக்கம் காலப்போக்கில் அழிந்து போனது... பெண்கள் பூஜைகள் செய்து வைக்கக் கூடாது. அவர்களுக்கு அருகதை கிடையாது என்றெல்லாம் கூறி இனியும் நம்மை ஒதுக்கி வைக்க முடியாது. பெண்களாலும் கணீரென மந்திர உச்சாடனம் செய்ய முடியும். பூஜை, ஹோமம், திருமணம்... என எல்லாவற்றையும் சிறப்பாகச் செய்து காட்ட முடியும்..." தீர்க்கமாகப் பேசுகிறார் நாற்பத்தைந்து வயதாகும் மேகா.

மேகா கோகலே எம்.காம்., படித்த பட்டதாரி. சுமார் எட்டு வருடங்கள் வார்னே டயரியில் வேலை பார்த்தவர்.

''94ல் வேலையை உதறி விட்டு வேதப் பள்ளியில் சேர்ந்தேன். தானேயில் இதற்கென வகுப்புகள் உண்டு. சுமார் 10 வருடங்கள் அத்யயனம் செய்தேன். பயிற்சியின் போதிலிருந்தே பூஜைகள் செய்யத் தொடங்கி விட்டேன். என்னோடு பல பெண்கள் வகுப்புக்கு வந்தனர். ஆனால் முழு நேரப் புரோகிதராக நான் மட்டுமே ஆனேன். புனாவிற்கும் போய் சிறப்புப் பயிற்சி எடுத்தேன். இந்தத் துறைக்கு வர வேண்டும் எனத் திட்டமிட்டு வரவில்லை. யதேச்சையாக நடந்தது. ஆனால் இன்று நான் மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். சத்ய நாராயண பூஜை, பிரதோஷம், கிருஹப்பிரவேசம், திருமணம், உபநயனம்... என செய்து வைக்கிறேன்'' என்கிறார் மேகா.

எந்தத் துறையிலும் இருக்கும் பிரச்னைகள், கஷ்டங்கள் இதிலுமுண்டு என்கிறார் மேகா. ''இன்னமும் ஆண்களே கோலோச்சும் துறை இது. ஒரு பெண்ணால் பூஜையெல்லாம் திறம்படச் செய்து வைக்க முடியுமா என சந்தேகப்படுபவர்களும் உண்டு. புதுமைவாதிகள் மட்டும் என்னிடம் வருகிறார்கள். பூஜைகளின் தாத்பர்யம், மந்திரத்தின் அர்த்தம்.. போன்ற பல விவரங்களை என்னிடம் தயக்கமில்லாமல் அவர்களால் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது... ஆண்



பெண்கள் பூஜைகள் செய்து வைக்கக் கூடாது, அவர்களுக்கு அருகதை கிடையாது என்றெல்லாம் கூறி இனியும் நம்மை ஒதுக்கி வைக்க முடியாது.

புரோகிதர்களிடமிருந்து எனக்கு எதிர்ப்பு என்று எதுவும் வரவில்லை, அதற்காக ''சபாஷ்'' என்று தட்டிக் கொடுக்கவுமில்லை.

''ஒரு சாதாரண குடும்ப விழா என்றாலே வாத்யார்கள் சுளையாக தட்சணை கறந்து விடுகிறார்களே; நவிமும்பையில் எப்படி?'' என்று மேகாவிடம் கேட்டபோது, ''என்னிடம் வருபவர்களுக்குப் பூஜைகளைப் பிரமாதமாகச் செய்து கொடுப்பேன். தட்சணைப் பற்றி எந்த கண்டிஷனும் கிடையாது. சாஸ்திரப்படி பார்த்தால் தட்சணையின் 25% தர்மகாரியங்களுக்கு கொடுத்து விட வேண்டும். அதைத்தான் நானும் செய்கிறேன். பல சமயம் தட்சணையே வாங்குவதில்லை. போக்குவரத்துச் செலவு கொடுத்தாலே போதும்...'' என்கிறார் தன்னடக்கத்துடன்.



வாத்தியாரம்மா...

நவிமும்பையிலிருக்கும் வாஷி, நெருல், பேலாப்பூர் பகுதிகளில் மேகா கோகலே வகுப்புகள் எடுக்கிறார். இவரிடம் அத்யயனணம் பண்ணும் பெண்களில் சிலருக்கு 70 வயதுக்கு மேலாம்!

மேகாவிற்கு ஒரே மகன். பொறுப்பான பதவியில் கணவன், இவர்கள் கொடுக்கும் உற்சாகமும் ஒத்துழைப்பும்தான் தன்னை இயங்க வைக்கிறது என்கிறார் மேகா.

''ச்ராவண மாதத்தில் நான் படுபிஸி. விநாயகசதுர்த்தியின் போதும் இரவு பகலாக பூஜை செய்து வைப்பேன்... இன்னும் நான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது எவ்வளவோ இருக்கிறது. ஈமக்கடன்கள், பித்ரு காரியங்கள் செய்வது பற்றிப் படிக்க இருக்கிறேன். தகுந்த குருவைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறேன்'' என்கிறார் மேகா!

- லதா சேகர், மும்பை.

ஆகஸ்ட் 1–8 சர்வதேச தாய்ப்பால் வாரம். அமுதூட்டி வளர்த்த, வளர்க்கும் அனைத்து அன்னையருக்கும் நல்வாழ்த்துகள்!

நொந்த காம்புக்கு வெந்த எண்ணெய்!

சமீபத்தில் நான் ஓர் ஆண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தேன். குழந்தைக்கு ஆவலுடன் பால் கொடுக்கவும் தொடங்கினேன். ஆனால் ஆரம்பித்த இரண்டாம் நாளிலிருந்தே காம்புகளில் வெடிப்பு (sore nipples) ஏற்பட்டு அவஸ்தைப் பட்டேன். ஒவ்வொரு முறை குழந்தை அழும் போதும் எப்படி பால் கொடுக்கப் போகிறேன் என்று திகிலே ஏற்பட்டு விட்டது.



எனக்குப் பிரசவம் பார்த்த மகப்பேறு மருத்துவர், சில க்ரீம்களை உபயோகப் படுத்தச் சொன்னார்கள். வேண்டுமானால் nipple shield-ஐ பயன்படுத்தலாம் என்றும் யோசனை கூறினார். ஆனால் எனக்கு எந்த கிரீமும் பயன்தர வில்லை. ஒரு வாரம் கூட ஆகாத குழந்தைக்கு நிப்பில் ஷீல்டுடன் பாலை உறிஞ்சவும் தெரியவில்லை.

நான் சோர்வாக உட்கார்ந்திருந்த அந்தக் தருணத்தில் எனது பாட்டி (80 வயது) என் குழந்தையைப் பார்க்க வந்தார். விஷயத்தைக் கேட்ட அவர் உடனே ஒரு எண்ணெயை செய்து கொடுத்து காம்புகளில் தடவச் சொன்னார். அடுத்த ஒரு மணி நேரத்தில் வெடிப்பின் உக்கிரம் குறைந்து மென்மையாகி விட்டது. எனக்குப் பாலும் கொடுக்க முடிந்தது. எனது மகிழ்ச்சிக்கு அளவேயில்லை. என் பாட்டியைத் தழுவிக் கொண்டு மனமார்ந்த நன்றியைக் கூறினேன்.

பாட்டி தயாரித்த அந்த எண்ணெயின் பெயர், வெந்த எண்ணெய் அல்லது வெந்த வெளிச்செண்ணெய். இந்த எண்ணெய் கேரளா பக்கத்தில் பிரசித்தி பெற்றது. இதற்குத் தேவை புதிதாக உடைத்த தேங்காயிலிருந்து பிழியப்பட்ட பால்.

ஒரு கரண்டி தேங்காய்ப் பாலை, ஒரு கரண்டி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து ஒரு இரும்பு வாணலியில் அடுப்பை மெதுவாக எரிய விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். தேங்காய்ப் பாலில் விழுந்த துருவல்கள் சிவப்பாக ஆகும்போது அடுப்பை நிறுத்திவிட்டு, எண்ணெய் ஆறியவுடன் வடிகட்டி ஒரு சுத்தமான பாட்டிலில் விட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறை பால் கொடுக்கும் முன்பும் மார்பகக் காம்பைத் தடவிக் கொண்டு, பால் கொடுக்கும் போது கலபமாக கழுவித் துடைத்து விடலாம்.

நான் இந்த எண்ணெயால் மிகவும் பயனடைந்தேன். குழந்தையை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டவும் இதையே உபயோகித்தேன்.

– *சாரு, சென்னை - 28.*



முன்பெல்லாம், உணவு விஷயத்தில் கலப்படம் என்கிற பேச்சுக்கே இடமில்லை! கவலையில்லாமல் எல்லாவற்றையும் சாப்பிட்டு உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஆனால் இப்பொழுதோ 'முனுக்' என்றால் நூற்றியெட்டு வியாதி, ஆயிரத்தெட்டு டெஸ்டு, கட்டுக்கட்டாய்ப் பணம் செலவு. காரணம் என்ன?

"இவற்றுக்கெல்லாம் 30% காரணம் உணவுக் கலப்படம்தான். வருங்காலத்தில் முப்பது வயதைத் தாண்டும்பொழுதே ஏதாவது ஒரு வியாதி வருகின்ற வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது'' என்று கூறுகிறார், "கான்சார்ட்'' நிறுவனத்தின் இயக்குநர், ஜி. சந்தான ராஜன்.





கலப்படம் - உஷார் ரிப்போர்ட்!

"உணவுப் பொருட்களின் பாதுகாப்பிற்கு ஒவ்வொரு குடிமகனும் முன்னுரிமை அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். உணவுப் பொருளின் தரம் குறைந்திருந்தாலோ, உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்டிருந்தாலோ அது சட்டப்படி கலப்படம்தான். உதாரணமாக உணவில் கலக்கப்படும் நிறமிகள், நறுமணமூட்டிகள், இனிப்பூட்டிகள், பதனப் பொருட்கள் இவைதான் உடல்நலத்தை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றன.

1. துவரம் மற்றும் கடலைப் பருப்புகளில் கேசரி பருப்பு கலப்பதால் கீல்வாதம் ஏற்படுகின்றது.

2. மிளகாய்த் தூளில் சூடான் III சாயம் சேர்ப்பதால் கேன்சர் உண்டாகின்றது.

3. கடுகில் ஆர்ஜிமோன் விதை சேர்ப்பதால் இருதயக் கோளாறு ஏற்படுகிறது.



ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

பாசம்

ராகேஷ் ஆசையோடு வளர்த்த நாய்க்குட்டியை நேற்றிலிருந்து காணவில்லை. எங்கெல்லாமோ தேடி விட்டான். கிடைக்கவேயில்லை.

சோர்ந்து போன ராகேஷை அதட்டினாள் அவனது அம்மா கலா.

''போதும்டா ராகேஷ், நீ அலைஞ்சது. இதனால நீ சரியா சாப்பிடறது இல்லை, தூங்கறது இல்லை... போச்சுன்னு விடுடா. நான் நாளைக்கே வேறே நாய்க்குட்டி வாங்கித் தரேன்'' என்றாள்.

''ஏம்மா, அப்படின்னா நான் காணாமல் போய்ட்டா கூட வேற ஒரு பையனை வாங்கிப்பியா?'' என்று அவன் கேட்ட கேள்விக்கு, பதில் சொல்லத் தெரியாமல் திகைத்தாள் கலா.

- பாலா ஹேமா, சென்னை - 118.

4. மஞ்சள் தூளில், காரியகுரோமேட் கலப்பதால் ரத்த சோகை, மூளைப் பாதிப்பு, குறைப் பிரசவம் உண்டாகின்றது.

5. சிப்ஸ், சூயிங்கம் ஆகியவற்றில் 'பியூட்டிலேட்டட் ஹைடிராக்ஸி அனிசோல்' கலப்பதால் கேன்சர் உருவாகலாம்.

இப்படி எங்கும் எதிலும் கலப்படம் அதிகரித்து வரும் நிலையில், நியூடெல்லியில் இருக்கும் இந்திய அரசின் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறையும், 'கான்சர்ட்' நிறுவனமும், இணைந்து தமிழ்நாட்டில், 'உணவில் கலப்படங்களைக் கண்டறியும் மாவட்ட பயிற்சி முகாம்' ஒன்றை எட்டு மாவட்டங்களில் நடத்துகின்றது.

இதற்காக 'கான்சர்ட்' நிறுவனம் 'அன்னம் உணவுக் கலப்பட உடனடி ஆய்வுப் பெட்டி' ஒன்றைத் தயாரித்திருக்கின்றது. இதில் 54 உணவு ஆய்வுக் குறிப்புகள், 33 கலப்பட பொருள்களைக் கண்டறியும் எளிய முறைகள், 31 உணவுப் பொருள்களின் தரம் அறியும் முறைகள் ஆகியன தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியோடு உணவுப் பொருளில், கலப்படம் இருக்கின்றதா, இல்லையா என்பதை சுலபமாக நாமே அறிந்து கொள்ளலாம்.

1954ல் Prevention of Food Adulteration Act அமுல்படுத்தப்பட்டு, 1976ல் மீண்டும் திருத்தியமைக்கப்பட்டது. அதன்படி கலப்படப் பொருள் என்று அறிந்தால், மாநகராட்சி, நகராட்சி, பஞ்சாயத்து அலுவலகங்களில் உள்ள உடல்நல அதிகாரிகளை அணுகி புகார் தரலாம். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரியை அணுகலாம். மேலும், மாவட்ட நுகர்வோர் பயிற்சி முகாமில் சேரவும் மற்றும் இதர விவரங்கள் அறியவும்...

'கான்சர்ட்'
சென்னை - 600 041.
போன் : 044-24494576/78
ஈமெயில் : concerttrust@hotmail.com

- மாலதி சந்திரசேகரன்

புதிதாகத் திருமணமாகி வடநாட்டுக்கு வந்திருந்தாள் அந்தத் தமிழ்ப் பெண். குளிர்காலம் தொடங்கியதும் எல்லோரும் ஸ்வெட்டர் பின்னத் தொடங்கினர். தானும் ஸ்வெட்டர் போட கற்றுக் கொள்ள விரும்பி, அதற்கு எந்த மாதிரி ஊசி வாங்க வேண்டுமென்று பக்கத்து வீட்டுப் பஞ்சாபிப் பெண்மணியிடம் அரைகுறை ஹிந்தியில் விசாரித்தாள்.

மிகவும் காஷுவலாய் ''நோ நம்பர்'' (நௌநம்பர்) என்றார், பஞ்சாபிப் பெண்மணி. எனவே, நம்பரில்லாத ஊசி (நோ நம்பர்) வாங்கி வரும்படி கணவரிடம் சொன்னாள் அந்தப் பெண். அவர் கடை கடையாக ஏறி இறங்கியும் எங்கும் அதுபோன்ற ஊசி கிடைக்கவில்லை.

ஒருநாள் பேச்சுவாக்கில் அந்தப் பெண் இதுபற்றி என்னிடம் சொன்னபொழுது என்னால் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை.

பஞ்சாபிகள் 'நௌ' அதாவது - ஒன்பது என்பதை 'நோ' என்று உச்சரிப்பார்கள். பிறகு ஒன்பதாம் நம்பர் ஊசி வாங்கிய என் தோழி, என்னிடமே ஸ்வெட்டர் போடக் கற்றுக் கொண்டாள்.



''பப்பு இல்லையா?''

புதுமணப் பெண்ணாய் ஆந்திராவிலிருந்து எங்கள் காலனிக்கு வந்த தோழிக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் இது.

வடநாட்டில் சிறு குழந்தைகளை பப்பு, முன்னி, பப்லு என்று செல்லமாய் அழைப்பார்கள். அநேகமாய் பப்பு இல்லாத வீடே கிடையாது.

ஒருநாள் கீழ் வீட்டுப் பெண், என் சிநேகிதி வீட்டுக்கு வந்து, ''பப்பு ஹை க்யா?'' (பப்பு இருக்கிறானா?) என்று கேட்டாள். தெலுங்கில் 'பப்பு' என்றால் 'பருப்பு' என்று அர்த்தம். ஓரளவு ஹிந்தி தெரிந்த அந்த ஆந்திரத் தோழி, அவள் பருப்பு கேட்பதாய் நினைத்து அவசரமாய் உள்ளே ஓடிப் போய் அவளிடம் பருப்பு டப்பாவை எடுத்து வந்து நீட்டினாள்.

அந்தப் பெண் என் சிநேகிதியின் செய்கையால் ஒன்றும் புரியாமல் ''க்யா பப்பு நை?'' (பப்பு இல்லையா?) என்று மீண்டும் கேட்டாள். தெலுங்கில் நெய்யை 'நெய்யி' என்றுதான் சொல்வார்கள். ஆகவே, 'நை' என்று கேட்டதை 'நெய்' என்று அர்த்தம் செய்து

கொண்டு மீண்டும் உள்ளே போய் நெய் டப்பாவை எடுத்து வந்து பருப்பையும், நெய்யையும் வேண்டிய அளவு எடுத்துக் கொள்ளும்படி ஜாடை காட்டினாள் என் தோழி.

அவள் தன்னைப் பரிகாசம் செய்வதாக நினைத்து கோபமடைந்தாள் என் வடநாட்டுத் தோழி.

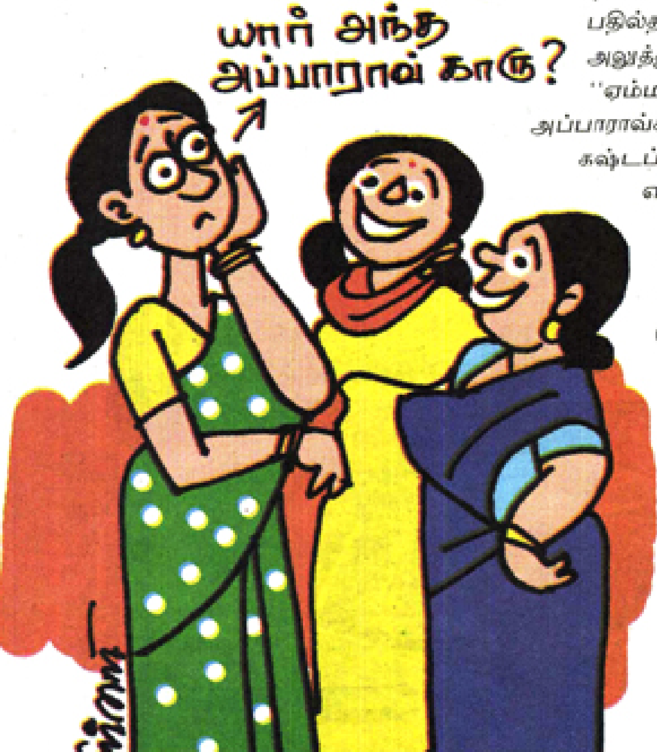
தற்செயலாக அங்கு சென்ற நான் நடந்த விஷயத்தை இருவரிடமும் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டபின் அவரவர் மொழியில் விளக்கினேன். இருவருமே வாய்விட்டுச் சிரித்தனர்.



ஒருமுறை விசாகப்பட்டினத்திலிருந்து அரக்கு பள்ளத்தாக்கிற்கு பிக்னிக் போய்க் கொண்டிருந்தோம். எங்களோடு வந்த ஆந்திரத் தோழி பூரணி, அதிகம் படிக்காத பெண்.

இரயில்களை ரயில்வே பாஷையில் சாதாரணமாய் 3 டவுன், 4 அப் என்றெல்லாம் நம்பரில்தான் குறிப்பிடுவது வழக்கம். நாங்கள் சென்ற ரயில், கிராஸிங்கிற்காக ஒரு இடத்தில் நீண்ட நேரமாய் நின்று விட்டது. கார்டு, டிரைவர் என் யாரிடம் கேட்டாலும் "Up RR (அப் ஆர் ஆர்) வந்தால்தான் இந்த வண்டி கிளம்பும்'' என்ற ஒரே பதில்தான் கிடைத்தது.

அலுத்துப் போன பூரணி என்னிடம், ''ஏம்மா? யார் அந்த அப்பாராவ்காரு? ஏன் இப்படி நம்மை கஷ்டப்படுத்துகிறார்? அவர் எப்பொழுதுதான் வருவாராம்?'' என்று தெலுங்கில் கேட்டதும் வண்டியே சிரிப்பில் குலுங்கியது. அவள் Up RRஐ 'அப்பாராவ்' என்று புரிந்து கொண்டு மிகவும் மரியாதையாய் அப்பாராவ்காரு என்று வேறு சொன்னதும் இன்னும் சிரிப்பை மூட்டியது.



- மீனா சங்கரன்,
மும்பை.



நம்பிக்கை!

சூரியனே, என் கணவனே!
உன் உப்புக்கடல் மனத்தில்
இனிப்பான காதலிருக்க வாய்ப்பேது!
இருந்தாலும் முத்தெடுக்க
தினமும் மூழ்கி எழுகிறேன்

மாதாமாதம் புதிதாய் வரும்
வேலைக்காரிகளுக்கும் எனக்கும்
என்ன பெரிய வித்தியாசம்?
என் கழுத்தில் மட்டும்
உன் தாலி - இந்த
வேலியால் எனக்கு மட்டுமில்லை கூலி!

உன்னைப் பயந்தே என் தங்கையிடம்
நானிட்டேன் வீண் சண்டை!
நான் பெற்றெடுத்த - நம்
குழந்தையைக் கட்டியணைத்து
ஓரிரவாவது உறங்க எத்தனை நாளாக
ஆசை!

பேரப் பிள்ளைகளோடாவது உறங்க
மிஞ்சுமோ எந்தனுயிர்?

உனக்கு ஜலதோஷமென்றால்
வீடே மருத்துவமனையாகும்
எனக்கு நெஞ்சுவலி வந்தால்
என் சொந்தபந்தங்களால்
மருத்துவமனையே வீடாகும்!
எது ஏதானால் உனக்கென்ன
நீ நீயாகவே என்றும்!

போராடியே நானும்
வாழ்ந்து பார்க்கிறேன்
என்றாவது ஒருநாள்
என்னை நினைத்து நிஜமாகவே அழுவாய்
என்ற ஒற்றை நம்பிக்கையில்!

- என். சுரேஷ்,
சென்னை - 96.

ஆலய அதிசயங்கள்



ரூ.100 பரிசு பெறும் துணுக்குகள்

திருவண்ணாமலையில் கிரிவலம் வரும்போது சிறிய சிவாலயங்களைத் தரிசிக்கலாம். இதில் நிருதிலிங்கம் என்ற கோயிலிலிருந்து திருவண்ணாமலையைப் பார்த்தால் நந்தி உட்கார்ந்திருப்பது போல் தெரியும். இங்கிருந்து சிறிது தூரம் சென்று மலையின் இதே இடத்தைப் பார்க்கும்போது கணபதி உட்கார்ந்திருப்பது போல் தெரியும். இதே போல் வாயுலிங்கம் ஆலயத்திலிருந்து மலையைப் பார்க்கும்போது அனுமான் நிற்பது போல் காட்சி தெரியும்.

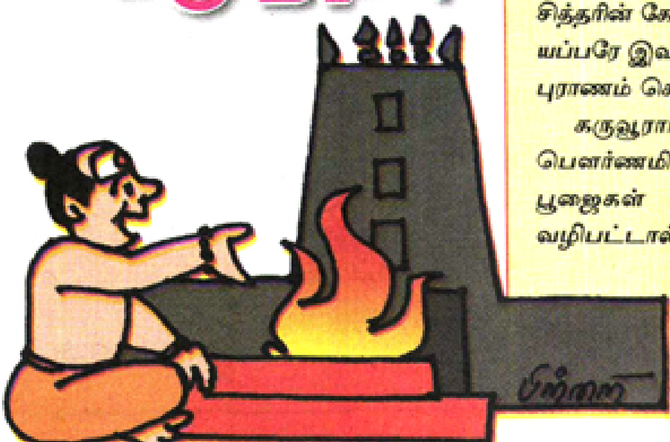
– சீதா கோபாலகிருஷ்ணன்,
புனே.

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் சங்கரன்கோவிலில் கோமதியம்மன் ஆலயம் இருக்கிறது. அதில் ஓர் புற்று அமைந்திருக்கிறது. இதில் இருந்து சிறிது புற்று மண் எடுத்து, கட்டி மீதோ மரு மீதோ பூசினால் அது இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

– பி.எஸ். சகுந்தலா விநாயக், சென்னை – 64.



கஷ்டம் தீர்க்கும் கருவூரார்!



எந்தக் கோயிலுக்கும் இல்லாத சிறப்பு, கரூர் கல்யாண பசுபதீஸ்வர் கோயிலில் உண்டு. சிவன் கோயில் வளாகத்தில் சித்தர்க்கு தனி சன்னதி உண்டு. இந்தச் சித்தரின் கோபம் தணிப்பதற்கு, நெல்லையப்பரே இவர்பின் வேண்டிச் சென்றதாக, புராணம் சொல்கிறது.

கருவூரார் சித்தருக்கு பக்தர்களால் பௌர்ணமிதோறும் வேள்வி வளர்த்து பூஜைகள் நடைபெறும். கருவூராரை வழிபட்டால் கவலை தீரும்; கஷ்டங்கள் நீங்கும்.

– கே. பாரதி மீனா,
கரூர்.

நூல் அறிமுகம்

படிக்க... பயன்பெற...



என்னைச் சுற்றி - சில நடனங்கள் - பாலகுமாரன் விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 16, வெங்கட நாராயணா ரோடு, சென்னை - 17. விலை ரூ. 70.00

காதல் உட்பட வாழ்க்கை அனுபவங்களை நவினமாக எழுதுவதில் முத்திரைப் பதிக்கிறார், பாலகுமாரன். கடற்கரைக் காதலைப் பற்றி எழுதுகிறபோது, 'கடல் அலை 'தடேல்' என்று தரையில் முட்டித் தலையில் அடித்துக் கொண்டது. உன்னை மாதிரி எத்தனை பேரைப் பார்த்திருக்கேன் என்று வெள்ளையாகப் பல் தெரியச் சிரித்தது' - இது கவிதையா, உரை நடையா?



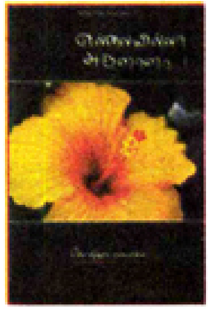
அண்ணா - என். சொக்கன். கிழக்கு பதிப்பகம், சென்னை - 4. விலை ரூ. 30.00

அண்ணா என்பது ஒரு விசுவரூபம். ஆயிரக்கணக்கான பக்கங்களிலும் எழுத முடியும். ஆனால் அளந்து எழுதப்பட்ட அருமையான நூல் இது. அவருடைய சிறிய தாயார் ராசாமணி அம்மாளைப் பற்றிய பதிவுகள் நெகிழ்வு தருபவை.



இந்துமத விவாஹம் மற்றும் விசேஷங்கள் - டெல்லி மாமி. பார்வதி வைத்யநாதன் - 27 சக்கரபாணி தெரு விரிவு, சென்னை - 33. விலை குறிப்பிடப் படவில்லை.

பண்டிகைகள், திருமணம், கனகாபிஷேகம் உட்பட ஏராளமான விஷயங்களைச் சொல்லும் பயனுள்ள சிறு நூல்.



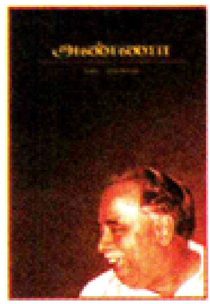
ஆரோக்கிய வாழ்வு தரும் உடற்பயிற்சிகள்- பிரேம்நாத். டி.எஸ். புத்தக மாளிகை, 15, ஜெய்சங்கர் தெரு, சென்னை - 33. ரூ. 35.00

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு உதவக்கூடிய எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை விளக்குகிற நூல். பெண்கள் மட்டுமே செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகளும் நிறைய உள்ளன.



எம்.ஜி.ஆர். ஒரு சகாப்தம் - கே.பி. ராமகிருஷ்ணன், விகடன் பிரசுரம், சென்னை - 2. விலை ரூ. 80.00

முப்பதாண்டுகளுக்கும் மேலாகப் புரட்சித் தலைவருக்கு மெய்க்காப்பாளராக இருந்த கே.பி. ராமகிருஷ்ணன், தம்முடைய தலைவரைப் பற்றிய நினைவுகளைச் சொல்ல, அவற்றை அருமையான கட்டுரைகளாக்கியிருப்பவர் 'ரஜத்'.



எல்லையில்லா அருளாளா! - சௌந்தரா கைலாசம், இஸ்லாமிய நிறுவனம் ட்ரஸ்ட், சென்னை - 12. விலை ரூ. 50.00

இஸ்லாமிய இறைநம்பிக்கைகள், சான்றோர்கள் மீதான அருமையான மரபுக் கவிதைகளின் தொகுப்பு - கவிஞர் மு. மேத்தாவின் அணிந்துரையோடு.

வாசகன்



ஒட்டவே ஒட்டாது!

★ 'நான்-ஸ்டிக்' பொருள்களை ஒன்றுக்குள் ஒன்றாகப் போட்டு அடுக்கக் கூடாது. இதனால் ஏற்படக் கூடும் உராய்வால் 'நான்-ஸ்டிக் கோட்டிங்'கில் கீறல் விழவும், தேயவும் சாத்தியம் அதிகம்.

★ நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் சூடாக இருக்கும் போது குளிர்ந்த நீரால் கழுவுவது தவறு. ஆறியபிறகே கழுவ வேண்டும்.

★ நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தை வெறுமனே அடுப்பில் வைத்து ரொம்பச் சூடாக்கினால் அதன் கோட்டிங்கில் வெடிப்புகள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. கூடியவரை அதனுள் சமைக்க வேண்டிய பொருள்களை போடும் வரை 'சிம்'மிலேயே வைக்கவும்.

★ நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல், கடாய் போன்றவற்றின் ஓரங்கள் சீக்கிரமே சொர சொரத்து விடும். இதற்கு முக்கியக் காரணம், நடுப் பகுதியை சுத்தப்படுத்துவதில் காட்டும் அக்கறையை, ஓரங்களுக்கு காட்டாததுதான்!

★ எண்ணெய்ப் பிசுக்கு போன்றவற்றை முதலில் மிருதுவான துணி அல்லது பழைய காகிதம் கொண்டு நன்கு சுத்தப்படுத்திய பிறகு (குறிப்பாக விளிம்புப் பகுதி) பாத்திரத்தைக் கழுவவும்.

★ ஸ்காட்ச்-பிரைட், நார் போன்றவற்றை மறந்தும் உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். மிருதுவான ஸ்பாஞ்ச் அல்லது நைலான் ஸ்க்ரப்பரையே உபயோகிக்கவும்.

★ உலோகக் கரண்டிகளைத் தவிர்த்து மரக் கரண்டிகள் உபயோகப்படுத்தவும். உலோகக் கரண்டிகள் கீறல் ஏற்படுத்தினால் பிறகு நான்-ஸ்டிக் தன்மை குறையும். மேலும் கீறல்களிலிருந்து துரு ஏறவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

★ நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தை சிறிது சோப் தண்ணீரில் ஊறவைத்த பிறகு கழுவினால் நீண்ட நாட்கள் புதிதுபோலவே இருக்கும்.

அபிஸ்ரீ,
வேளச்சேரி.

மதுரம் கிட்டுமா?

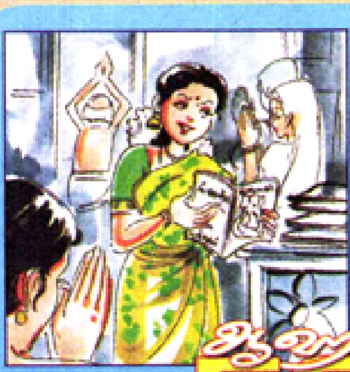
எனது உறவினரின் வீட்டுத் திருமணத்திற்கு சென்றிருந்தேன். மாப்பிள்ளை கேரளாக்காரர். பெண் தஞ்சாவூர். மாப்பிள்ளை அழைப்பு முடிந்ததும், எல்லோரும் சாப்பிட உட்கார்ந்தனர். அன்று இரவு பால் பாயசம் செய்திருந்தனர். ரசம் முடிந்ததும் பால் பாயசம் பரிமாறப்பட்டது. மாப்பிள்ளையின் இலைக்கு அருகில் வரும்பொழுது பாயசம் தீர்ந்து விட்டது. எடுத்து வர உள்ளே சென்றவர் வரத் தாமதமாயிற்று. மாப்பிள்ளைக்குப் பால் பாயசம் மிகவும் பிடிக்கும் போலும். அருகில் இருந்தவரிடம் மாப்பிள்ளை, ''மதுரம் கிட்டுமா?'' என வினவ அவர், ''மதுரம் நாளை கிட்டும்'' என்று கூற அங்கு பெரிய சிரிப்பலை எழுந்தது.

விஷயம் இதுதான்! 'மதுரம்' என்றால் இனிப்பு. மணப்பெண்ணின் பெயரும் மதுரம் என்பதால் ஒரே கலாட்டா செய்து விட்டோம்.

மறுநாள் மதுரமும் கிட்டி, இன்று சந்தோஷமாக வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள்.

- சரஸ்வதி ராமஸ்வாமி, கோயமுத்தூர். - 46.





ஆஹா 50!

அகமத் நகர் மால்வாடா கணபதி கோயிலில் 20 – 30 பிள்ளையார் ஸ்தோத்ர புத்தகங்கள் பக்தர்கள் படிப்பதற்குச் சௌகர்யமாய் வைத்திருக்கிறார்கள். நாம் படித்துவிட்டு திருப்பி வைத்துவிட வேண்டும். இந்த வழிமுறையை தென்னாட்டுக் கோயில்களில் பின்பற்றலாமே!

– வித்யா மூர்த்தி, பெங்களூர்.

பச்சை நிறமே... பச்சை நிறமே...



❀ உங்கள் நிலம் மணலாக இருந்தால் அந்தப் பகுதியில் செடிக்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் தங்காது. எனவே தேவைக் கேற்ப செம்மண், இயற்கை உரத்தைக் கலந்து கொள்ளவும்.

❀ களிமண் பூமியாக இருந்தால் செடிக்கு விடப்படும் தண்ணீர் வடியாமல் தங்கி நிற்கும். இதற்கு மணலையும், இயற்கை உரத்தையும் சேர்த்துப் பதப்படுத்த வேண்டும்.

❀ செடிக்கு விடப்படும் தண்ணீர் மிகவும் உப்புத் தண்ணீராக இருக்கக் கூடாது.

❀ சட்டிகள், பூந்தொட்டிகளில் மணல், செம்மண், உரக் கலவையை நிரப்பும் முன், அடிப்பாகத்தில் சில சரளைக் கற்களைப் போட்டு நீர் வடிய வசதி செய்வது அவசியம். இல்லாவிட்டால் செடிகள் அழுகி விடும்.

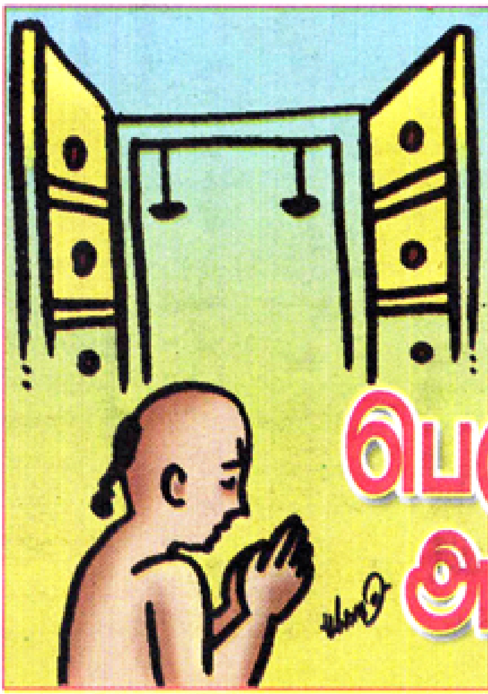
❀ ஊருக்குப் போகும் போது செடிகள் குறிப்பாக மண் சட்டியிலுள்ளவை, வாடி விடும். அதற்கு ஒரு பெரிய பாட்டிலில் சிறிய துளை ஒன்றைப் போட்டு தண்ணீரை நிரப்பவும். ஒவ்வொரு பூந்தொட்டியிலும் ஒவ்வொரு பாட்டிலாக வைக்கவும். சொட்டுச் சொட்டாக, நீர் வடிந்து ஈரம் தரும். செடிகள் ஒரு வாரம் வரை வாடாமல் பச்சைப் பசேல் என்று இருக்கும்.

❀ ரோஜாப் பாத்திகள் அல்லது சட்டிகளில் சில வெங்காயங்களை நட்டு வைக்கவும். ரோஜாச் செடியை பூச்சி அண்டாது.

❀ பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை செடியைச் சுற்றிலும் மணலைக் கிளறி விட்டு அதே கம்பியால் செடியைச் சுற்றிலும் துளைகளைக் குத்தி எடுத்தால் அதன் வழியாக காற்று மணல் படுகைக்குக் கீழே செல்லும். வேர்களுக்கு அதிகமான பிராணவாயு கிடைக்கும். செடிகள் நன்கு பூத்துக் காய்க்கும்.

❀ அரிசி, பருப்பு களைந்த நீரை செடிகளுக்கு ஊற்றினால் செழித்து வளரும்.

- எஸ். நிரஞ்சனி, போரூர்.



பெருமாளுக்கே அண்ணன்!

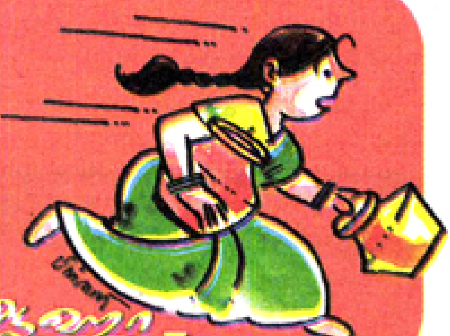
வைணவப் பரம்பரையில் சிறந்த ஆசாரியரான வரத தேசிகர், முதலியாண்டானின் எட்டு சிஷ்யர்களுள் மிகவும் முக்கியமானவர். ஸ்ரீரங்கம் பெருமாள் கோயிலில் தினமும் பெருமாள் புறப்பாட்டைத் தவறாமல் சேவிக்கும் வழக்கம் உள்ளவர்.

இவருடைய பக்தியைச் சோதிக்க நினைத்த சிலர், ஒருநாள் காலை ஐந்து மணிக்கே பெருமாள் புறப்பாட்டை ஏற்பாடு செய்தனர். பெருமாள், வரத தேசிகரின் தம்பியின் உருவம் எடுத்து அவருடைய இடத்துக்கு ஓடி வந்து, ''பெருமாள் புறப்பாடு ஆகப் போகிறதே, தாங்கள் போகவில்லையா?'' என்று கேட்டதும் ''இதோ அநுஷ்டானங்களை முடித்துக் கொண்டு கிளம்புவோம்'' என்று கூறி அவற்றை முடித்தபிறகு கோயிலுக்கு வந்தாராம்! அங்கு சீக்கிரமே புறப்பாட்டை ஏற்பாடு செய்தவர்கள் சாவி கொண்டு எத்தனை முயற்சி செய்தும் சன்னிதியைத் திறக்க முடியவில்லையாம். வரத தேசிகரும், அவருடைய இளையசகோதரர் உருவில் வந்த பெருமாளும் கோயிலுக்கு வந்தவுடன்தான் கதவைத் திறக்க முடிந்ததாம். பெருமாள் (வரததேசிகனின் சகோதர வடிவில்) வரத தேசிகரைத் தழுவி, ''அண்ணன் புறப்பாடு சேவிக்க வந்து விட்டார்'' என்று கூறினாராம். பெருமாளே 'அண்ணன்' என்று கூறி அழைக்கப்பட்ட பெருமை உடையவர் வரத தேசிகர்!

- **இந்திரா கோபாலன், பெங்களூர்.**

ஒரு வாரம், பத்து நாட்களுக்கு வெளியூர் செல்ல வேண்டியிருந்தால் குடிக்கும் தண்ணீரை நிரப்பி நன்றாக மூடிவிட்டுச் செல்லுங்கள். ஊரிலிருந்து திரும்பி வந்த பிறகு அந்தத் தண்ணீரின் மேல் படிகாரத்தை 5, 6 முறை சுற்றிவிட்டு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். குடத்தைத் தூக்கிக் கொண்டு அக்கம் பக்கம் ஓட வேண்டிய அவசியமில்லை.

- பிரபா டாக்கர், ஹைதராபாத் - 4.



ஆஹா 50!



1,10,19,28

தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... 'நிறை குடம் தளும்பாது' என்பார்களே... அப்படியொரு எண் இது! உங்களிடம் போட்டி மனப்பான்மை இருக்கும். ஆனால் பொறாமை, பொசுங்கல் இருக்காது!

இந்த மாதம் உங்களுக்கு இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய மாதமாகும். நீண்ட நாட்களாக வீடு, வாசல் என்று அமையாமல் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்த உங்களுக்கு எல்லாமே தானாகவே தேடி வந்து அமையும். குறிப்பாக, பெண்களுக்கு இந்த வாய்ப்பு பிரகாசமாகவே உள்ளது.

கணவன் மனைவி உறவு இனிக்கும். பிள்ளைகளின் உயர் படிப்பில் திருப்தி ஏற்படும். விருந்தினர் வருகை அதிகரிக்கும். குடும்பத்தில் சுபச்செலவுகள் எகிறும். வியாபாரத்தில் உங்களது அதிரடித் திட்டங்களைக் கண்டு போட்டியாளர்கள் அதிர்ச்சி அடைவார்கள். உத்தியோகத்தில் தடைப்பட்ட பதவி உயர்வுகள் கிடைக்கும். வி.ஐ.பி-க்களின் நட்பைப் புதுப்பித்துக் கொள்வீர்கள். இளம் பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி கூடும். கலைத்துறையினருக்கு மாமூலான மாதம். தாயாரின் ஆரோக்கியம் இலேசாகப் பாதிக்கப்படும். எனவே... கவனம் தேவை!

குறிப்பு : திருமணம் தடைப்பட்ட பெண்கள் அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று அடிபிரதக்ஷிணம் 12 வாரங்களுக்குச் செய்து வந்தால் கெட்டிமேளம் விரைவில் முழங்கும். திருமுருகக் கடவுளின் கோயிலுக்குச் சென்று வர தீவினைகள் ஓடும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 1, 9

2,11,20,29

தேதிகளில் பிறந்தவர்களே இந்த மாதம் ரொம்பவே கவனமாக இருக்க வேண்டும். பொதுவாக இந்த எண்காரர்களுக்கு, ஞாபகமறதி அதிகமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் எதையோ பேசி, எதையோ செய்து குழப்படி செய்து விடுவீர்கள். இதனால் குடும்பத்திலும் வெளியிடத்திலும் உங்களைத்

3,12,21,30

தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... இளகிய மனமும், தாராள மனப்பான்மையும் கொண்ட நீங்கள் பிறருக்குப் பெரிய உதவி செய்வதைக் கூட, விளம்பரம் இல்லாமல் செய்வீர்கள். பிறர் அற்பத்தனமாக நடந்தாலும் கூட, நீங்கள் மெஜஸ்டிக் ஆக நடப்பீர்கள். அது உங்கள் கேரக்டர் மட்டுமல்ல... உங்கள் எண்ணின் மிகப் பெரிய சிறப்பம்சம்!

ஆகஸ்ட் 2007

பிறந்த தேதி

தவறாக எடைபோட்டு விடுவார்கள்.

எனவே... எதைச் செய்தாலும் தீர ஆலோசித்து, ஜாக்கிரதையாகக் கையாள வும். குடும்பத்தில் வீண் குழப்பங்களும் சந்தேகங்களும் தலைதூக்கும். மூச்சுப் பிடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பு, வாயுத் தொல்லை என ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும். பயணங்கள் அதிகமாகும். உறவினர்களால் வீண் அலைச்சல், விரயம் இருக்கும்.

வியாபாரிகள் பொறுமை காக்க வேண் டும். புதிய முதலீடுகள் வேண்டாம். குறிப்பாக வீடு, மனை விற்பது வாங்கு வதில் உஷாராக இருங்கள். ரியல் எஸ்டேட் வியாபாரிகள் அகலக்கால் வைக்கக் கூடாது. கன்னிப் பெண்கள் பொறு மையுடன் செயல்பட வேண் டும். உணர்ச்சி வசப்பட்டால் பிரச்னை அதிக மாகும்.



குறிப்பு : சித்தர் வழிபாடு செய்பவர் களையோ, ஷீரடி சாயி அடியவர்களையோ அழைத்து வந்து வயிறார அன்னமிட்டு, அவர்களது வாழ்த் தைப் பெறுங்கள். உங்களது பிரச்னைகள் யாவும் படிப்படியாகக் குறையும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 5, 14.



இந்த மாதம், பெண்களுக்குப் பல வகையிலும் அதிர்ஷ்டமும் ஆனந்தமுமாகக் கழியும். பிள்ளை களுக்குப் பிரபல நிறுவனத்தில் நல்ல உத்தியோ கம், அல்லது வெளிநாட்டு வேலை என மகிழ்ச்சியான செய்திகள் வந்தவண்ணமிருக்கும். கன்னிப் பெண் களின் ஆசை நிறைவேறும்!

வியாபாரிகளுக்குக் கடன் பிரச்னைகள் கட்டுக்குள் வரும். பயணங்கள் துரத்திக் கொண்டேயிருக்கும். அலுவலகத்தில் உங்கள் பேச்சுக்கு மதிப்பு கூடும். எதிர்ப்புகள் விலகும். முறைத்துக் கொண்டு நின்றவர்கள் கூட, நெருங்கி வந்து கைகுலுக்குவார்கள்.

குறிப்பு : நாள்பட்ட நோய்கள், தடை பட்ட திருமணம், குழந்தையின்மை போன்ற பிரச்னை உள்ளவர்கள், ஏதாவது அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று, "தாயே உனக்குக் கோமேதகம் ஜெம்மை காணிக்கையாகப் போடுகிறேன்" என்று வேண்டிக் கொள்ளவும். ஏனென்றால் கோமேதகத்தைக் கையில் அணிவதை விட அம்மனுக்குச் செலுத்துவதால் உங்கள் காரியம் எளிதில் கைகூடும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 1, 3.

டாக்டர் மகாதன் ஷேகர் ராஜா

பலன்கள்



4,13,22,31

தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... ஃபார்மெட் நியூமராலஜிபடி, நீங்கள் மிகுந்த நாட்டுப்பற்று மிகுந்தவர்கள். தேசநலன், சமுதாய சேவை என உங்கள் சிந்தனை எப்போதும் உயர்வாகவே இருக்கும். உங்களால் உங்கள் தாய்க்கும், தாய்நாட்டுக்கும் பெருமை கிடைக்கும்.

இந்த மாதம், பெரும்தனவான்களின் உதவிகளைப் பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் பல வேலைகளைப் பொறுப்புடன் முடிப்பீர்கள். மனத்தில் தன்னம்பிக்கையும் துணிச்சலுமாய்ச் செயல்படுவீர்கள். உத்தியோகத்திலும் நல்ல பெயர் கிடைக்கும். கன்னிப் பெண்கள் உயர்கல்வியில் முன்னேறுவார்கள். பிள்ளைகளால் மகிழ்ச்சி கிட்டும்.



பயணங்களில் கவனம் தேவை. கேமரா, செல்ஃபோன், கைக் கடிகாரம் போன்றவை காணாமல் போகக்கூடும். புதிய நண்பர்களிடம் கவனமாகப் பழகுங்கள். கமிஷன், புரோக்கரேஜ் வகை நல்ல லாபம் தரும்.

ஜாதகரீதியாக 4-ஆம் காரர்களை தோஷம் உடையவர்கள் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் ஃபார்மெட் நியூமராலஜி ஆராய்ச்சியில் 4-ம் எண் உயர்ந்த எண் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பு : 13-ஆம் எண் கொண்டவர்கள், ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை வணங்கி, வியாழன், சனிதோறும் வெண்ணெய்க் காப்பு சாத்தி வந்தால், நினைத்தது நிறைவேறும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 4, 5.

5,14,23



தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... நீங்க மிகுந்த பரோபகார சிந்தனை கொண்டவர்கள். அடுத்தவர்களுக்கு ஏதாவது கஷ்டம் என்றால் ஓடி உதவும் கரங்கள் உங்களுடையதாகத்தான் இருக்கும். உங்கள் நல்லெண்ணத்தை ஒருசிலர் தவறாகப் பயன்படுத்தினாலும், அவர்களுக்கும் நல்லதே நினைக்கும் நெஞ்சம் உங்களுக்கு உண்டு.

இந்த நான்கு வாரத்தில் பணம் பல வகையிலும் வரும். பெற்றோருடன் நிலவி வந்த பனிப்போர் விலகும். பாகப்பிரிவினை சாதகமாக அமையும். புதுவீடு, வாசல் அமைவதற்கான காலம் கனியும்.

6,15,24



தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... பிடியுங்கள் 'துணிச்சல் திலகம்' பட்டத்தை! எப்பேர்ப்பட்ட சிக்கல் வந்தாலும் சாதுர்யமாகப் போராடி வெற்றி பெற்று விடும் தைரியசாலி நீங்கள்! எதிலும், எப்பவும் பாஸிடிவ்வான கண்ணோட்டம் கொண்டிருப்பீங்க. அந்தக் கேரக்டர்தான் உங்க வாழ்க்கையை இன்னும் மகிழ்ச்சிகரமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்த மாதம், வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். குறிப்பாக, அயல்நாட்டில் பணியிலிருக்கும் கணவனோ/பிள்ளைகளோ தாயகம் வந்து உங்கள் மீது அன்பு மழையைப் பொழிவாங்க. கணவனைப்

இளம்பெண்களுக்கு நல்ல இடத்திலிருந்து வரன் தேடி வரும். குழந்தை பாக்கியம் அமையும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தாங்கள் கேட்ட இடத்தில் பணி மாற்றம் பெறுவர்.

வியாபாரிகளுக்குப் புதிய யுக்திகள் தோன்றும். வருமானம் அதிகரிக்கும். மாணவிகள் விளையாட்டு, கலைப் போட்டிகளில் வெல்வார்கள். உறவினர்கள் வந்து போக, வீடே கலகலப்பாக இருக்கும். பெண்கள் ஆடை, ஆபரணங்கள் வாங்கிக் குவிப்பார்கள்.

குறிப்பு : வாழ்க்கைத் துணையுடன் அவ்வப்போது சிறு சிறு உரசல்கள் ஏற்படும். இதனால் பிள்ளைகளின் போக்கிலும் கசப்பான அறிகுறிகள் தென்படும். அந்த மாதிரி சமயங்களில் பத்து நிமிடங்கள் தனிமையில், ''ஹரிஹர... சிவ... சிவ...'' என்று அமர்ந்து ஜபம் செய்தால் மனச்சோர்வு அகலும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 5, 9.

பிரிந்து ஏக்கத்திலிருக்கும் இளம்பெண்களுக்கு உல்லாசமான நேரம் காத்திருக்கிறது.

எதிர்பாராத பயணங்கள் வரும். சகோதர வகையில் நல்ல இணக்கமான உறவு நிலவும். அலுவலகத்தில் மேலதிகாரிகளுடன் உரசல் வேண்டாம். புதிய மனிதர்களிடம் அதிக உரிமையுடன் பழகினால், ஆபத்தும் சேர்ந்தே வரும். எனவே, கவனம் தேவை! மாணவிகளின் சொல்லாற்றல், படைப்புத்திறன் பெருகும். இளம்பெண்கள் அலுவலகங்களில் நல்ல பெயர் வாங்குவாங்க. கலைஞர்களுக்கு நூதனமான சிந்தனைகள் மலரும்.

குறிப்பு : 6-ஆம் எண் கொண்ட பெண்களுக்குக் கனிவும், கருணையும் அதிகமாக இருப்பதால், எல்லோரிடமும் தாயைப் போன்ற பாசத்துடன் பழகுவீங்க. உங்களில் சிலருக்குத் திருமணத்தடை இருந்தால், கருமாரி அம்மனை எட்டு வெள்ளிக் கிழமைகள் தரிசித்து, மஞ்சள் கிழங்கை சுமங்கலிகளுக்கு வைத்துக் கொடுத்தால், உடனடியாகத் திருமணம் அமையும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 6, 9.

7,16,25

ஆம் எண்ணில் பிறந்தவர்களே... நீங்கள் நல்ல மனம் படைத்தவர்கள். மறந்தும் கூட யாருக்கும் தீங்கு நினைக்காதவர்கள். ஆனால் சில சமயங்களில் எடுப்பார் கைப் பிள்ளையாகி, தவறான வழிகாட்டுதல்களுக்குத் துணைபோய் விடுவீர்கள். 'என் வாழ்க்கை என் கையில்!' என்ற துணிவு கொண்டு செயல்பட்டால், வாழ்நாள் முழுக்க பொன்னாகும்.

ஏழாம் எண்காரர்களில் ஆண்களை விட பெண்கள் மிகவும் டென்ஷனாக இருப்பார்கள். நல்ல மன அமைதி கிடைக்க, தியானம், யோகா போன்றவற்றைப் பழகவும். உடலும் ஆரோக்கியம் பெறும்.



தம்பதியருக்குள் அன்னியோன்யம் அதிகமாகும். பண வரவு திருப்தியாக இருக்கும். வீடு, வாகனப் பராமரிப்புச் செலவு அதிகமாகும். ஆன்மிக விழாக்களில் கலந்து கொள்வீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு இலாபம் கணிசமாகக் கிடைக்கும். உத்தியோகத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவும்.

குறிப்பு : பொதுவாக, 7-ஆம் எண் கொண்டவர்கள், ஆசைக் கனவுகள் கொண்டு, குடும்ப வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியுடன் வாழ அதிகம் அக்கறை காட்டுவார்கள். ஆனால் நாளடைவில் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டு, அலுப்பாக நடந்து கொள்வார்கள். ஷீரடி சாயி, ஸ்ரீராகவேந்திரர், ஸ்ரீ சத்தியசாயி பகவான், மஹா சுவாமிகள் போன்றவர்களின் வழிபாட்டை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மகிழ்ச்சி தானாக வரும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 5, 7.

8,17,26

ஆம் தேதிகளில் பிறந்தவர்களே...

நீங்கள் யாரிடம் அன்பு காட்டினாலும், அது 'ஒன்வே' அன்பாகத்தான் அமையும். நீங்கள் யாரிடமாவது பிரியமாக நடந்து கொண்டால், அவர்கள் அதன் மதிப்பே தெரியாமல்தான் நடந்துகொள்வார்கள். இதற்கு நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஏனென்றால் உங்கள் எண்ணின் அடிப்படை மகிமையே அதுதான்! குறிப்பாக பெண்கள், மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்து நொந்து நூடுல்ஸ் ஆகி விடுவார்கள்.

இந்த மாதம் உங்களுக்கு ஏற்றம் தரும் மாதமாக இருக்கிறது.



கவலைப்படேல்! குடும்பம் அமைதிப் பூங்காவாக இருக்கும். பிள்ளைகள் படிப்பில் கவனம் செலுத்துவார்கள். கணவன் - மனைவி உறவு மேம்படும். அலுவலகத்தில் வேலைப் பளு அதிகரிக்கும். அதனால் வீண் பதற்றம், நெஞ்சுகரிப்பு, ஒற்றைத் தலைவலி போன்ற அவஸ்தைகள் நேரும். முடிந்த அளவுக்கு சாந்த மனநிலையோடு காரியங்களைச் செய்யப் பழகுங்க. மாணவர்கள் படிப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வியாபாரம் சுமாராக இருக்கும். உணவு, ஏற்றுமதி இறக்குமதி, ஜவுளி, நகை போன்ற இனங்களில் வருமானம் பெருகும். கன்னிப் பெண்களுக்குக் கவலைகள் நீங்கும்.

குறிப்பு : 8-ஆம் எண்ணில் பிறந்தவர்கள், சிவ வழிபாடு உள்ள கோயில்களுக்குச் சென்று அர்ச்சனை, ஆராதனை செய்தால், கூடுதலான ஆன்மிக சக்தி கிடைக்கும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 1, 5.

9,18,27

ஆம் தேதிகளில் பிறந்தவர்களே...

அபரிமிதமான ஆற்றல் கொண்டவர்கள் நீங்க! வம்புச் சண்டைக்குப் போக மாட்டீங்க; வந்த சண்டையை விட மாட்டீங்க. வெளிப்பார்வைக்கு அதிகாரம் செய்வதாகத் தோன்றினாலும், உண்மையில் உங்கள் மனம் பனிக்கட்டி போல உருகக்கூடியது. 9-ஆம் எண்ணில் அதிக சதவிகிதம் ஆண்கள்தான் பிறந்திருப்பார்கள். பெண்கள் குறைவான சதவிகிதத்தில் இருப்பார்கள். 9-ஆம் எண்ணில் பிறந்திருந்தால், இராணுவம், நிர்வாகம், மேலாண்மை போன்ற உயர்பதவிகளில் காணப்படுவார்கள்.



இந்த மாதம் உங்களுக்குப் புதிய நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள். தொழிலில் உற்பத்தி வளரும். பயணங்கள் வெற்றி தரும். உல்லாச சுற்றுலா போய் வருவீங்க. உத்தியோகஸ்தர்கள் அடக்கி வாசிக்க வேண்டும். கலைஞர்களுக்குச் செல்லும் இடமெல்லாம் சிறப்பு வரும். வியாபாரிகளுக்கு புதிய முதலீடுகள் பலன் தரும். மாதப் பிற்பகுதியில் வயிற்றுவலி, காய்ச்சல் என உடல் ஆரோக்கியம் கெடும். ஜாக்கிரதை! மாணவிகள் சோம்பலை கைவிட்டு, படிப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ரியல் எஸ்டேட், ஷேர் போன்றவை நல்ல லாபம் தரும். பெண்களுக்குத் தாய் வீட்டுச் சொத்து வர வாய்ப்புள்ளது.

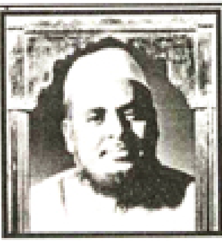
குறிப்பு : 2-ஆம் எண் கொண்டவர்களிடம் சற்று விலகியே இருங்க! அப்பொழுதுதான் நீங்க சக்திமிக்கவராகவே இருப்பீங்க. ஸ்ரீவேங்கடநாதனை வழிபடவும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 1, 5, 9

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு, நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை, சென்னை – 600 015. ஃபோன் : 2435 1190, 2433 2047. செல்போன் : 98404 11551

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.

சுயமா தொழில் பண்ணுங்க...! சுளையா பணம் அள்ளுங்க!

ஃப்ரண்ட்ஸ் ஸ்டார்ச்

அருமையான சான்ஸ்! நழுவ விடாதீங்க!



- அனைத்து வகைப் புடவை, சுடிதார்களுக்குக் கஞ்சி போடுதல் (Starching)
- ரோல் பிரஸ் (Roll Press) • பாலிஷிங் (Polishing)
- ஜரி பாலிஷிங் (Jari Polishing) • டார்னிங் (Darning)

போன்றவற்றை கற்றுக்கொண்டு வீட்டிலிருந்தபடியே சம்பாதிக்கலாம்.

சென்னையில் மேற்கு மாம்பலம் மற்றும் நங்க நல்லூரிலும் பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

CONTACT:

Friends' Starch

66/31, Venkatramier Street, Kondithope, Mint, Chennai - 600 079.
Phone : 044-25201382 Mobile : 94440 84245

B/O. 3/72, 1st Cross Street, 4th Stage, Lakshmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 600 061. Phone : 2224 3888

பகுதி நேரமாகத் தொழில் செய்ய விரும்பும் மகளிருக்கும் வாய்ப்புகள் அளிக்கப்படும்.

மண்ணைத் தோண்டத் தோண்ட புதையல் கிடைப்பது போல, பழைய புத்தகங்களைக் குடைந்தபொழுது மகாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரங்கள் பல கிடைத்தன. வரலட்சுமி விரதம் அனுஷ்டிக்கும் பெண்கள், பூஜையின் போது இதைச் சொல்லலாமே!



அழகிக்கு ஆயிரம் நமஸ்காரம்!

ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்ரம்
(சில பகுதிகள்)

1. கமலவாஸின்யை நாராயண்யை நமோ நம :
க்ருஷ்ணப்ரியாயை ஸததம் மஹாலக்ஷ்ம்யை நமோநம:

2. பத்மபத்ரேக்ஷணாயை ச பத்மாஸ்யாயை நமோநம:
பத்மாஸனாயை பத்மின்யை வைஷ்ணவ்யைச நமோ நம:

3. ஸர்வஸம்பத் ஸ்வரூபிண்யை ஸர்வாராத்யை நமோ நம :
ஹரி பக்தி ப்ரதாத்ர்யைச ஹர்ஷதாத்ர்யை நமோநம:

4. க்ருஷ்ண வக்ஷ:ஸ்திதாயை சகிருஷ்ணேஸாயை நமோ நம :
சந்த்ரஸோபாஸ்வரூபாயை ரத்னபத்மே ச ஸோபனே

5. ஸம்பத்ய திஷ்டாத்ருதேவ்யை மஹாதேவ்யை நமோ நம:
நமோ வ்ருத்திஸ்வரூபாயை வ்ருத்திதாயை நமோநம :

6. வைகுண்டேயா மஹாலக்ஷ்மீர் யாலக்ஷ்மீ; க்ஷீரஸாகரே
ஸ்வர்க லக்ஷ்மீரிந்த்ரகேஹே ராஜலக்ஷ்மீர் ந்ருபாலயே.

7. க்ருஹ லக்ஷ்மீஸ்ச க்ருஹிணாம் கேஹேச க்ருஹதேவதா
ஸுரபி : ஸாகரே ஜாதா தக்ஷிணாயக்ஞகாமினீ

8. அதிதிர் தேவ மாதா த்வம் கமலா கமலாலயா
ஸ்வாஹா த்வம் ச ஹவிர்தானே கவ்யதானே ஸ்வதா ஸ்ம்ருதா

9. த்வம் ஹி விஷ்ணுஸ்வரூபா ச ஸர்வாதாரா வஸுந்தரா
ஸுத்தஸத்வஸ்வரூபா த்வம் நாராயண பாராயணா
மகாலக்ஷ்மி நமோஸ்துதே...

பொருள் :

தாமரைப் பூவில் வசிக்கும் ஸ்ரீமஹாலட்சுமிக்கு நமஸ்காம். ஸ்ரீ நாராயணன் மனைவிக்கு நமஸ்காரம். ஸ்ரீ கிருஷ்ணனின் மனைவியான ஸ்ரீமஹாலட்சுமிக்கு ஆயிரம் நமஸ்காரம்.

தாமரையைப் போன்ற அகன்ற கண் உள்ளவளும், அதைப் போன்றே முகவடிவம் உடையவளான ஸ்ரீமஹாலட்சுமிக்கு நமஸ்காரம். தாமரையையே ஆசனமாகக் கொண்டு அதையே கையிலும் தரித்துக் கொண்டுள்ள விஷ்ணு பத்னியான ஸ்ரீமஹாலட்சுமிக்கு நமஸ்காரம்.

சர்வ ஸம்பத்துக்களின் உருவமாக இருப்பவளும், எல்லோராலும் போற்றத்தக்கவளாகவும் உள்ள ஸ்ரீமஹாலட்சுமிக்குப் பல நமஸ்காரம். விஷ்ணுபக்தியை அளிப்பவளும், சந்தோஷத்தை அளிப்பவளுமான ஸ்ரீமஹாலட்சுமிக்கு நமஸ்காரம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணனுடைய மார்பில் வசிக்கிறவளும் அவனையே கணவனாக உடையவளுமாகிய ஸ்ரீ மஹாலட்சுமிக்கு நமஸ்காரம். சந்திரிகையின் ஸ்வரூபமாக இருப்பவளும் அழகிய பத்மராகம் எனும் கல்லில் ஸகல ஸம்பத்துக்களுக்கும் நாயகியாக இருப்பவளுமான மஹாதேவிக்கு நமஸ்காரம்.



ஐஸ்வர்ய வளர்ச்சியின் ஸ்வரூபமாக இருப்பவளும், அந்த வளர்ச்சியை செய்கிறவருமான ஸ்ரீ மஹாலட்சுமிக்கு நமஸ்காரம்.

வைகுண்டத்தில் மஹாலட்சுமியாகவும், பாற்கடலில் லட்சுமியாகவும் இந்திரனுடைய வீட்டில் ஸ்வர்க்க ஸ்ரீயாகவும் அரசனுடைய அரண்மனையில் ராஜலட்சுமியாகவும்,

தர்மத்தை அநுஷ்டிப்பவர் வீட்டில் க்ருஹலட்சுமியாகவும் வீட்டைப் பாதுகாக்கும் தேவதையாகவும் பாற்கடலில் இருந்து உண்டான காமதேனுவாகவும், யாகத்தில் தானம் செய்யும் தக்ஷிணையின் ஸ்வரூபமாகவும்,

தேவர்களின் தாயான அதிதியாகவும், தாமரைப் புஷ்பமாகவும், தாமரைப் புஷ்பமாலையைத் தரித்தவளும், தாமரைப் பூவில் வசிப்பவளும், தெய்வங்களுக்கு ஹவிஸ்ஸை ஹோமம் செய்யும்போது ஸ்வாஹா தேவியாகவும், விஷ்ணு ஸ்வரூபமாகவும், பூமிதேவியாகவும், சுத்தமான சத்வ குண ஸ்வரூபமாகவும், நாராயணனையே அண்டியவளாகவும் இருக்கும் மகாலட்சுமிக்கு நமஸ்காரம்.

– லலிதா வெங்கட்ராமன், சென்னை - 4.



மாடல் : கீதா, பேபி பத்மினி

ஒரு குழந்தையின் வேண்டுகோள்!

● அம்மா, நீ இந்த உலகத்தைப் பார்த்த அளவுக்கு என் கண்கள் பார்த்திருக்க வாய்ப்பில்லை. எனவே, நானே புதிது புதிதாகப் பார்த்து அறிந்து கொள்ள அனுமதி.

● என் கைகள் சிறியவை. நான் படுக்கையைப் பிரிக்கும்போதோ, படம் வரையும்போதோ பந்தை எறியும்போதோ அது மிகச் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதே, வற்புறுத்தாதே.

● வீட்டு வேலைகள் எப்போதும் இருக்கும். எனக்காகவென்றே கொஞ்சம் நேரத்தைச் செலவழித்து என் சந்தேகங்களைத் தீர்த்து வை.

● என் உணர்வுகள் மென்மையானவை. அவற்றை நசுக்கி, நெருக்கி என்னைத் திருத்த முயலாதே. உன்னை அப்படி யாராவது திருத்தியபடி இருந்தால், நீ பொறுத்துக் கொள்வாயா?

● நான் தோல்விகளைச் சந்திக்க அனுமதி. அவற்றிலிருந்து நான் சரியான வழிமுறைகளை அறிந்து கொண்டால்தான் அவை மனதில் பதியும். என் அனுபவமும் விரியும்.

● எனக்காக என் வேலைகளை நீ செய்யாதே. அதனால் நான் உதவாக்கரையோ என்று சுயபச்சாதாபம்தான் எனக்கு ஏற்படுகிறது.

● மற்ற குழந்தைகளோடு என்னைப் பிக்னிக் அனுப்பு. பெற்றோர்களோடு வெளியூர்களுக்குப் போவதை விட மற்ற குழந்தைகளோடு செல்லும் போதுதான் என்னால் நிறைய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

● அம்மா! உன் அபரிமிதமான அன்பை எனக்குத் தா. நான் நானாக வளரவும் என்னை அனுமதி. தேங்க்ஸ்!

- டாக்டர் கெல்வின் லெமன் தயாரித்துள்ள பிரசுரத்திலிருந்து...

- எஸ். சரோஜினி, பெங்களூர் - 72.

என்றும் உங்களுடன்

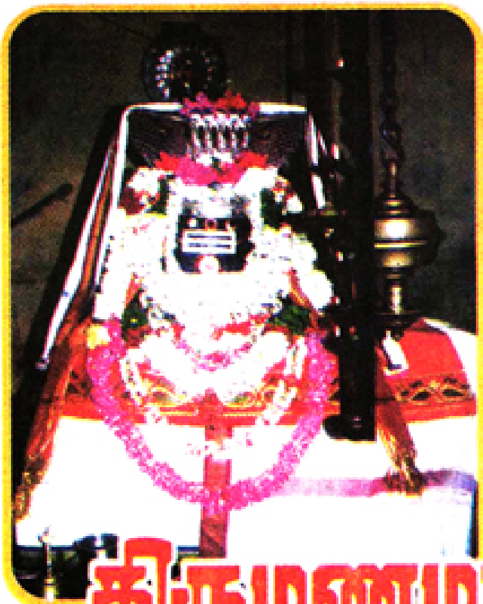
ஆகஸ்ட் 2007

மங்கையர் மலர்



என் கல்யாண வைபோகம் உன்னோடுதான்!

பன்னிரண்டு ஆழ்வார்களுள், முதலாழ் வார்கள் என்று பெயர் பெற்ற, பொய்கை, பேய், பூதம் ஆகிய மூவரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து பாடிய பெருமாள் உறைவதாலும், பஞ்சகிருஷ்ணாரண்ய க்ஷேத்திரங்களுள் ஒன்று என்பதால், ஆன்மிக ரீதியாகவும், பொன்னியின் செல்வனின் பாட்டனாரான திருக்கோவலூர் மலையமான் அரசாண்ட தால் சரித்திரரீதியாகவும் பிரசித்தி பெற்ற திருக்கோவலூருக்கு தெற்கே 22வது கிலோ



★ அர்த்தநாரீஸ்வரர்

திருமணமாக தேன் அபிஷேகம்!

மீட்டரில் உள்ளது 'ரிஷிவந்தியம்' என்னும் திருத்தலம்.

ஒருகாலத்தில் அடர்ந்த காடாக இருந்த தால், ரிஷிகள் இதைத் தவம் செய்ய சிறந்த இடமாகத் தேர்ந்தெடுத்தனர். இங்கு வசித்த ரிஷிகள் அனைவரும் இங்கு உறையும் ஈசனை அனுதினமும் 'வந்தனம்' செய்து வந்ததால், இந்த இடம் 'ரிஷிவந்தனம்' என்று பெயர் பெற்றது. பின்னர் காலப் போக்கில், அதுவே வழக்கம் போல் மருவி, 'ரிஷிவந்திய'மாகி விட்டது என்பது செவி வழிச் செய்தி.

ஸ்ரீராமர் வந்து வழிபட்டதாகக் கூறப் படும் ரிஷிவந்தியம் கோவிலில்தான், அகத்திய முனிவருக்கு 'அர்த்தநாரீஸ்வரராக' காட்சி அளித்தார் கயிலைநாதன். இப்படி பல வகையான பெருமைகளைப் பெற்ற ரிஷிவந்தியம் கோயிலின் ஐந்து நிலை ராஜ கோபுரம், பல வண்ண நிறங்களால் மெரு கேற்றப்பெற்று, புத்தம் புதிதாக பளிச் சென்று பிரகாசித்து, 'எனக்கு 12 வருஷத்திற் குப் பிறகு இப்பொழுதுதான் கும்பாபிஷே கம் ஆனது' என்று சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.



கோபுரவாயிலுக்குள் நுழைந்ததும் நமக்கு இரண்டுபுறமும் உள்ள சிற்ப மண்டபங்கள் நம்மைக் கவர்கின்றன. குறிப்பாக கோயி லுக்கு இடதுபுறம் உள்ள மண்டபத்தின் முகப்பை அலங்கரிக்கும் இரண்டு யாளிச் சிற்பங்களைச் சொல்ல வேண்டும். யாளி களின் வாயில் கல்லால் ஆன பந்து உருண்டை ஒன்று, உருண்டு, ஆடி, அல்லாடி வாயிலிருந்து வெளியே வர முயற்சி செய்து தோல்வி அடைகிறது. நம் கையாலும், அந்தக் கல் பந்தை அப்படியும் இப்படியும்

திருமணப் பரிகார ஸ்தலம்



பூமியின் வட புறம் தாழ்ந்து, தென் திசை உயர்ந்து விடுகிறது. இதை சமன் செய்ய, அகத்தியரை தென்திசை செல்லும் படி சிவபெருமான் கட்டளையிட, அதை சிரமேற்கொண்டு, தென்திசை வந்த அகத்தியருக்கு, ரிஷிவந்தியத்தில் 'அர்த்த நாரீஸ்வரராக' ஈசன் காட்சி அளிக்கிறார். அப் பொழுது, அகத்தியர் 'எனக்கு காட்சி அளித்த இதே கோலத்தில் பக்தர்களுக்கும் காட்சி தர வேண்டும்' என்று பிரார்த்திக்க, பெருமானும், 'எனக்கு தேனால் அபிஷேகம் செய்யும்போது நாங்கள் இருவரும் இணைந்து தோன்றுவோம்' என்றாராம்.

இந்தக் கோயிலின் ஸ்வயம்பூ லிங்கத்திற்கு தேனில் அபிஷேகம் செய்யும் சமயத்தில், ஆண்பாதி,



★ அருள்மிகு மூத்தாம்பிகை அம்மன்

உருட்ட முடிகிறதே தவிர, யாளியின் வாயிலிருந்து வெளியே எடுக்க முடியாதது விந்தைதான்!

கொடிமரம், நந்திதேவரையும் நமஸ்கரித்துக் கொண்டு கோயிலுக்குள் சென்றால், நமக்கெதிரில் நடராஜர் சன்னிதியும் (தெற்கு நோக்கி), அதன் அருகில் கிழக்கு நோக்கி சிவபெருமான் சன்னிதியும் உள்ளன. மூன்று கட்ட நிலைகளையுடைய மூலஸ்தானத்திற்குள், சிவபெருமான், சுயம்பூ லிங்கமாக, 'அர்த்தநாரீஸ்வரர்' என்ற திருநாமத்துடன் தரிசனம் தருகிறார். லிங்கத்தின் பாணப் பகுதி சற்றே இடதுபுறம் சாய்ந்து தெரிகிறது.

பார்வதி பரிணயத்தைக் காண, பக்தர்கள் அனைவரும் கைலாயத்தில் கூடிவிட்டதால்,

ஊருக்குச் செல்லும் வழி

திருக்கோவிலூரில் இருந்து கள்ளக்குறிச்சி செல்லும் பேருந்தில் போகலாம். அதே போல் கள்ளக்குறிச்சியிலிருந்து, திருக்கோவிலூர் வரும் பேருந்தில் ஏறலாம். விழுப்புரத்திலிருந்து மேற்கே 1 மணி நேரம் பயணத்தில் உள்ளது திருக்கோவிலூர். நிறைய பேருந்துகள் செல்லுகின்றன.

கோவில் முகவரி : ஸ்ரீ நாகராஜ குருக்கள், ஸ்ரீ அர்த்தநாரீஸ்வரர் திருக்கோயில், ரிஷிவந்தியம், சங்கராபுரம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம் - 606 205.

★ கொடி மரம்



பெண் பாதியாக, அர்த்தநாரீஸ்வர வடிவத்தில் ஓர் ஒளியைக் காணலாம்.

ஆகையால்தான் இந்தக் கோயில் திருமண பிரார்த்தனைக்கு ஒரு விசேஷ ஸ்தலமாக விளங்குகிறது. மூன்று அமாவாசைகள் தொடர்ச்சியாக வந்து சங்கல்பம் செய்து கொண்டு அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். திருமணம் ஆனதும் தேனாபிஷேகம் செய்வதாகப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களுடைய வேண்டுதல்களை ஈசன் உடனடியாக நிறைவேற்றுகிறார். மூன்று அமாவாசை முடிவதற்குள்ளாகவே, திருமணம் நிச்சயமாகி விடுகிறது என்கிறார் ஸ்ரீநாகராஜ குருக்கள்.

அர்த்தநாரீஸ்வரரை மனதார வேண்டிக் கொண்டு அம்பாள் சன்னிதிக்கு பிரதக்ஷிணமாகச் செல்கிறோம். இந்தக் கோயிலில் ஒரே ஒரு திருச்சுற்றுதான். அகலமான திருச்சுற்றாக இருந்தாலும், நெருக்கமாக உள்ள நிறைய தூண்களால் சற்று குறுகலாகவே இருக்கிறது. புதிதாக சுண்ணம் அடித்திருந்தாலும், துரிஞ்சில்களினால் (வௌவால்) உண்டாகும் துர்நாற்றம் முகத்தை சுளிக்க வைக்கிறது. திருச்சுற்றின் ஒரு பகுதியில் 63 நாயன்மார்களையும் எழுந்தருளப் பண்ணியிருக்கிறார்கள். அவர்களை வணங்கிக் கொண்டு அம்மன் சன்னிதியை அடைகிறோம்.

இரண்டு கட்டமாக அமைந்திருக்கும் சன்னிதியில் நின்ற கோலத்தில் அருள்பாலிக்கிறார் அன்னம் படைத்த அம்மன்.

ஒரு சமயம் குருநமச்சிவாயரின் சீடரான குகநமச்சிவாயர் திருவண்ணாமலையிலிருந்து பல ஸ்தலங்களை தரிசித்து விட்டு சிதம்பரம் செல்லும் வழியில் இக்கோவிலுக்கு வருகிறார். தாங்க முடியாத பசியால் தள்ளாடிய அவர் ஸ்ரீமூக்தாம்பிகை அம்மனிடம் சென்று 'தாயாருக்கு பிள்ளை சோறு' என்ற பாடலைப் பாடுகிறார். உடனே அம்மன் அவர் முன் தோன்றி, 'நான் ஈசனுடன் அர்த்தபாகம் பெற்றிருக்கிறேன். ஆகையால் இருவரையும் சேர்த்துப் பாடுவாயாக' என்கிறார். குக நமச்சிவாயரும் அதன்படியே பாட, மூக்தாம்பிகை அம்மன், பொற்கிண்ணத்தில் அன்னம் கொண்டு வந்து, குகநமச்சிவாயரின் பசியைத் தீர்த்து வைத்தாராம்.

இந்தக் கோயிலின் தனிச்சிறப்பே தேனாபிஷேகம் செய்யும் போது, லிங்கத்தின் நடுவில் ஒளிரும் அர்த்தநாரீஸ்வரத் தோற்றம்தான்.

பரமசிவன், தன் பத்தினியான பார்வதிக்கு, உடம்பில் சரிபாதியைக் கொடுத்து விட்டு, 'இங்கு நீ ஒரு பாதி, நான் ஒரு பாதி. இதில் யார் பிரிந்தாலும் வேதனைதான்' என்பதை சொல்லாமல் புரியவைக்கிறார்.

இந்த தத்துவத்தைப் புரிந்து கொண்டு விட்டால் இல்லற வாழ்க்கை, இனிமையான வாழ்க்கையாக அமையும் என்பது நிச்சயம்!

கோழியாலம் நந்தகுமார்

மணமகள் தேவை



ஸ்ரீகணேச வாத்தியார்

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், உத்திராடம், 26, தொழில் வைதீகம், மாத வருமானம் ரூ. 7000/- வரனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. போன் : 2467 0626 செல் : 9841939915 பெட்டி எண் : 13751

S. SRINIVASAN, AMIE, MBA

◆ Brahacharanam, Iyer, Srivathsam, Poosam, 11.5.1970, 5.8', AMIE, MBA, Salary Rs. 30,000/- Operation Management, C.P.C.L., Clean Habits, seeks suitable girl. Born 1976, 1977. Contact Phone : 044-22584118 Box No. 13810





ஸ்ரீ வீரபால சுப்ரமணியன்

◆ ஐயர், குருக்கள், கௌதமம், ஆயில்யம் (கடக ராசி) 34/ 5.6'/DECE UPS Sales & Service வருமானம் ரூ. 6000/- + பூஜா கைங்கர்யம். வருட வருமானம் 20,000/- நல்ல தோற்றமுள்ள வரனுக்கு பெண் தேவை. போன் : 04562-254687, 98431 73259 எஸ். செல்லம், C-107, TNHB ரிசர்வ் லைன், சிவகாசி (மேற்கு) - 626 124.

BRIDE WANTED

Personal Data :

GOWTHAM, Tamil, Hindu, Brahmin-Iyer, Sadhayam, Male, 30 Years, 170 cms, Fair, Veg

Education & Career

Education : MBA and B.Com.,

Profession : Executive, Singapore Sg.D 50,000 p.a

My Family Info

Family Status : High Class, Traditional

Have mother and sister. Sister married and settled at Qatar.

Contact Info

V. MANGALAM,
40, North Ramalinga
Street, Mayiladuthurai - 609 001,
Tamil Nadu.
Phone No. : 91 - 4364 - 224327
E-mail : guru@quintegrasolutions.com

Partner Preferences

Age	: 20 To 25
Education	: Any
Religion	: Hindu,
Mothertongue	: Tamil
Caste	: Brahmin - Iyer
Manglik Status	: Non-Manglik (No Dhosaham)
Likes	: Like a Girl Who is Soft and Fair

Partner Description

Should be soft spoken. need to have cultural values and family values. knowledge of music will be added desire if it is. should be willing to take care of my mom and need to be with other family members and adjustable as well.

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

◆ **Iyer, Vathima, Kashyapa, Uttirattathi, 1971, 5.10', M.Sc., MBA, Chennai employed seeks graduate girl. Subsect no bar. Phone : 044-2615 6502 email: murthylk@yahoo.co.in Tamil MatrimonyID M 961321Box No. 13752**

◆ Wanted Broad-minded, Girl for Iyer/Vadama, Kousigam, Rohini, 31, B.Com., CA, ICWA, PSU, 30,000/- p.m. New Delhi, Legal Divorcee without encumberance, Left leg Polio Attacked, can manage activities independently No expectations. Subsects acceptable. Ph : 011-2853 9814. Box No. 13753

◆ Required suitable working/Non-working girl for Vadagalai Boy, Srivatsa, Avittam-4, 36/179 BA, Own House Private Service 9000/- Handsome Healthy good habits, Send horoscope to Box No. 13754

◆ ஐயர், வாத்திமாள், காசியபம், பூரம், 32/176, ரூ. 30,000/- வங்கியில் மானேஜர் பணி, மூன்று வயதில் பெண் குழந்தையுள்ள தாரமிழந்தவருக்கு, தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போன் : 044-2481 5673 பெட்டி எண் : 13755

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கார்க்க, மிருகசீரிஷம், **5.10', 28** வயது, லண்டனில் தனியார்த் துறை மானேஜர் வரனுக்கு ஓரளவு படித்த மெலிந்த உயரமான, சிவந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. நடுத்தரக் குடும்பம் விரும்பத்தக்கது. பெற்றோர் ஸ்ரீலங்காவில். போன் : 0094112343904. உறவினர் ஸ்ரீரங்கம் - 9865619559 பெட்டி எண் : 13756

◆ சங்கிருதி, ஐயர், பிரஹசரணம், அனுஷம், 33/175 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., மெடிகல் டிரான்ஸ்கிரப்ஷனிஸ்ட், எடிட்டர், ரூ. 25,000, வேலையில் உள்ள வயது 26-31க்குள் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. போன் நம்பர்: 044-28111910 பெட்டி எண் : 13757

◆ Thenkalai, Poorvasika, Kasyapam, Mirugashirsham, 24 years/180cm, BE TCS Systems Engineer, seeks good family girl, employed preferable. Ph : 0431-2437024, 9940601632. Box No. 13758

◆ Vadama Kaushika, Anusham groom, 31/175, M.Sc., B.Ed., MCA, (M.Ed.,), working as PGT, family settled in New Delhi seeks Vadama/Brahacharanam graduate girl, preferably employed. Contact Box No. 13759

◆ Brahmin Gurukkal, Gowthamam, DOB 18.8.80, Visakam, employed in T.C.S. Bangalore, System Analyst, IT, seeks employed /unemployed bride between 21-25. preferably in Software in Bangalore/Madras. Horoscope match essential. Phone : 04563-262028. BoxNo. 13760

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரட்டாதி, 165 செ.மீ., அக்டோபர், **1969, B.Com., PG Diploma in C. Science P.G. Diploma M.L.M.-P.G. Diploma HRG doing MBA, Deputy Manager in a company at Kanpur, Salary Rs. 28,000/-** உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டிகிரி படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள/ இல்லாத மணமகள் தேவை. ஃபோன்: 22461171. பெட்டி எண் : 13761

◆ Iyer, Vadama, Naidrupa Kasyapa, Avittam, B.Sc., 34, 176, Rs. 17,000/- only son, Motherless, Father Pensioner, Owns Flat in Chennai. Reply with

horoscope and family details. Box No. 13762

◆ Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Poorattadhi, 4th padam, 29/179, M.Com., MBA (Mumbai) Manager in ICICI Bank, Rs. 3.00 Lakhs per annum, wheatish complexion Boy needs graduate, good-looking, working girl. Contact Phone : 098496 92208, 044-22441233 Box No. 13763

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Aswini, 15,000/- 40, PG teacher (Govt), Raghu 7th place, seeks home loving girl. Contact : 94867 74974 (or) 94864 46967. Box No. 13764

◆ Iyer, Brahacharnam, Moudhgalya, Avittam-4, 29/173/B.E., DCRE, Civil Engineer, Owns Pvt. Constrn. Company, 2.5 Lakhs p.a. Own House at Coimbatore. Box No. 13765

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Vadula, Uttiratadhi, 36, 182 cms, B.Sc., MBA, working for MNC seeks graduate fair girl, good family, Subsect no bar. Call : 9821083581, 022-25005900 Box No. 13766

◆ Iyer, Brahacharanam, Kaushikam, Tiruvonam, Oct '78, 187 cms, UK based MNC Chennai, 10.5 lacs pa. seeks alliance from girls working/not-working from respectable families. Phone : 92823 40193, 92823 40194 Box No. 13767

◆ Wanted bride, good looking, fair, home loving, Graduate for Brahacharanam, Kausikam, Aswathi, 13.11.1978, v. fair, 5.6', handsome with clean habits B.Com., (doing MBA) employed as Financial Executive in a Private Concern Calicut. Subsect no bar. Contact : 0495-2306034 Box No. 13768

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பர தாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங் களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், அவிட்டம்-4, 1968, **DECE, ADCHN, CCNA, CNA5, MCP.** தனியார் கம்பெனியில் சர்வீஸ் என்ஜினியர் ரூ. 10,000/- மாத வருமானம் வேலைக்குச் செல்லத்தக்க படித்த பெண் தேவை. எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. செல்:9444611553 பெட்டி எண் : 13769

◆ **Vadamal Iyer, Srivathsam, Avittam (2nd pada) Bachelor, B.Com., DBM (Computers) 30,000 monthly fair, 5.8', September 68 looking very young middle lower middle class girls agreable. Subsect no bar. Box No. 13771**

◆ ஐயங்கார், வடகலை, நைத்ருப காசியப, 33, உத்திராடம் **II, M.Sc., (IT), Self-employed (running an engineering Industry)** மாதச் சம்பளம் 20,000க்கு மேல், பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள : 26511299/9941149472. பெட்டி எண் : 13772

◆ ஐயர், கன்னடம், காஸ்யபம், 35/170 செ.மீ., உத்திரட்டாதி, 8வது, சொந்தத் தொழில், 10,000/- காது கேட்காத, வாய் பேசாத பையனுக்கு, 10வது-12வது வரை படித்த காது கேளாத பேச முடியாத, பேசக்கூடிய, சிறிது ஊனம், விவாகரத்தாகி குழந்தையில்லாத பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 13773

◆ **Alliance invited for Madhwa Desistha, Athreya, Sadayam, Oct.81, 5.9', MBA Mars in 7th place, employed in ICICI Bank, seeks good-looking well educated girl. 040-27225993. Box No. 13774**

◆ **Iyengar, Vadakalai, Naidrupa Kasyapa, Moolam, (Suddha Jathakam) 32/180, MCA, MA (HRM-UK) HR Executive, Chennai, seeks post-graduate/employed girl of either kalai/ preferably Vadakalai, Chennai based girls or job transferable to Chennai preferred. Phone : 0431-2412022 Box No. 13775**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Hastham, 1975 April, 5.8', B.Sc., MBA, employed HLL, Rs. 32,000/- p.m. Chennai based presently at Vellore, seeks good looking girl. Contact No. 0416-2253009 Box No. 13776**

◆ **Palakkad Iyer family settled in Chennai, Srivatsam, Vadamal for second of only two sons, Ayilyam 3rd padam, 175 cm, fair, lean, handsome boy 29 years, B.Com., Dip in Comp., HR Exec in a leading BPO, Chennai. Girl should be slim, fair, good-looking. Educated, employed/unemployed. Contact Phone : 044-2491 6631, Cell : (0)98410 10654. Box No. 13777**

◆ **Brahmin Kanva, Vadamal, Chithrai, Thula Rasi, 28 years, 5.11', B.Sc.,/MCA IT Professional currently in USA on Project having good physique fair complexion seeks educated homely girl. 044-2471 1465 Box No. 13778**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Anusham, 31, 5.9', ME (IISc, Bangalore) Software Engineer, USA seeks professionally qualified good looking girl. Subsect no bar. Contact : 0-9884367317 Box No. 13779**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 28/186 செ.மீ., சதயம், பி.காம்., எம்.சி.ஏ., **HP** நிறுவனத்தில் பணி, மாதச் சம்பளம் ரூபாய் 23,000/- ஐயர்/ஐயங்கார் பெண் தேவை. தொலைபேசி 044-6537 1693, 98841 36831 பெட்டி எண் : 13780

◆ Iyer, Vadama, Kausigam, Thiruvonam, North Arcot Dt., 36/183 cm, Manager leading automobile manufacturing company Rs. five lakhs per annum based at Chennai seeks educated good looking alliance from decent family. Send BHP to Box No. 13781

◆ Iyer,Athreya,Vadamal Chitrai III, 29/ 5.8', B.Sc., (CT) pursuing his Own Business Software Development at Chennai 20,000/- p.m., seeks graduate employed girl. Contcat :044-2491 8440 & 044-4351 1402 Box No. 13782

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa Gothram, Avittam I pada, 31 years, 6', BE MS USA East Coast employed seeks fair looking girl. Ph : 044-24790140 email: najisan2002@yahoo.co.in Box No. 13783

◆ Iyer, Sozhial, very fair, 32/5.10', 3 lakhs p.a., Paraasara, Sathayam, Master of Foreign Trade, employed at Bangalore seeks graduate girl, not above 30, Subsect no bar, preferably employed. Contact : 044-22341871, Box No. 13784

◆ Vadamal, Kaushik, Uttaratadhi, 1969, 6 feet, B.Com., working with Private Co., Mumbai, 1.70 Lacs p.a. seeks +2 or Graduate/employed or unemployed. widow : acceptable/ divorcee-Excuse. Tel. No. (022) 24052526/98203 02652 Box No. 13785

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம், கன்யா ராசி, செப். 1977, டில்லி, 'ஏர்டெல்' **Rs. 4.5 Lakhs p.a.** வரனுக்கு +2 படித்த வடமாள் மணமகள் தேவை. சொந்த அபார்ட்மெண்ட் டில்லியில் உள்ளது. செல் : 09910591166 பெட்டி எண் : 13786

◆ Iyer Bachelor, Vadama Bharadwajam,Visakam, 46/166 fair and handsome Bank Manager seeks suitable girl. Subsects acceptable. No demands. Reply with horoscope details to Box No. 13788

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Thiruvadhirai, 29/174 with 1/4 chevvai dosham, MCA Software Professional working in HCL Technologies Noida seeks pref. North Based working girl. Family settled at Lucknow (UP) Contact with BHP Phone : 0522-2395773 email : maheshsethuram @rediffmail. com. Box No. 13789

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 29/ 185, B.Com., MCA (Final Semester) Senior Test Engineer, Software Company, Rupees Two Lakhs per annum, very fair boy seeks educated good-looking girl. Subsect no bar. Ph : 044-2432 0699/Cell : 98400 24400 Box No. 13790

◆ Wanted middle class employed/unemployed family oriented Iyer Vadama, Non-Bharadwaja, Graduate, Spinster bride for handsome bachelor 8.5.1971, Hastham, I.T. Manager Infosys Ten Lakhs annum with Flat,Car. Divorcees intercaste excuse. Contact with horoscope, biodata family details to Box No. 13791

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், சிம்மம், ஏர்போர்ஸில் வேலை செய்த பையனுக்கு 38 வயது பி.காம்., **fair** 30 வயதுப் பெண் தேவை. சொந்த அபார்ட் மெண்ட் உள்ளது. ஒரே பையன். அம்மா

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800.

காலமாகி விட்டார்கள். Pay 10,000 பணி அவசியம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13792

◆ **Vadamal, Bharadwajam, Revathi, 32, 6', B.Sc., PGDCA, PGDBA, SICGIL Chennai, Asst. Manager, 20,000/- p.m., boy seeks suitable bride. Ph : 044-27465007 Box No. 13793**

◆ கன்னட ஐயர், ஸ்மார்த்தாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 31, 1975, Dip. in Electronics (B.Sc., Comp), IBM, B'lore, மாதம் ரூ. 15,000/- டிகிரி படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத 27 வயதுக்குள் கன்னடம்/தெலுங்கு/தமிழ் மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-22320931. பெட்டி எண் : 13794

◆ **Iyer, Vadama, Kashiba, Aswathi, 10.6.69, 5.9 B.E., Electronic and Telecommunication, working in Nokia 15 lakh p.a. fair, good-looking, only son, Own Flat, seeks suitably qualified bride. 044-43500927, 9884369991 Box No. 13795**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Avittam, 40/185 B.Com., Senior Manager Exide in Chennai. No bad habits, Own House and Vehicle drawing handsome salary. Phone : 2486 0944. Apply Box No. 13796**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Uttarattathi, fair, age 29, 5.10', SWE/MNC/Chennai Rs. 33,000/- p.m., clean habits, seeks BE/MCA/MBA, well placed bride in Chennai, 044-2435 6541, 0431-2437251 Box No. 13797**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், அனுஷம், 27/5.11', B.Tech., UKயில் பணிபுரியும் அழகான நல்ல பண்புள்ள மணமகனுக்கு நன்கு படித்த, அழகுள்ள, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. போன் : 0435-2442558 பெட்டி எண் : 13798

◆ **Iyer, Vadamal (Suklayajur), Bharani, 26 years, 5.7', M.Com., Oracle Fin. working Finance Consultant, Pvt. Co., Drawing Decent Salary seeks good-looking graduate P.G. employed girl. Height 5.2' above. Age diff. 3 to 5 years. Contact : 044-22385464. Box No. 13799**

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Kasyabha, Swathi, 30/170, B.Sc., Computer (NIIT) Senior Executive in a company, clean habits, seeks slim, good-looking, graduate, domestically trained bride. Box No. 13800**

◆ ஐயர், 30, 5.10, பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், மிதுனம், அமெரிக்காவில் இன்ஜினியராக பணிபுரியும், விவாகரத்து ஆன குழந்தையில்லாத வரனுக்கு. அமெரிக்காவில் வேலை செய்யும் அல்லது இந்தியாவில் இருக்கும் பட்டப் படிப்பு படித்த கல்யாணம் ஆகாத அல்லது குழந்தைகள் இல்லாத விவாகரத்து/விதவை ஆன குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன் : 040-4018 4135 பெட்டி எண் : 13801

◆ **Iyer, Vadamal, Koundanya, Thiruvathirai, 33/170, BE (Mechanical) TVS Chennai, 4.5 lacs/annum seeks graduate bride. Subsect no bar. Contact : 044-2654 6223/94443 97992. Box No. 13802**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Pooram, 31/165, BE, ECE, working in**

MNC, seeks professionally qualified and employed bride. Contact No. Cell : 94426 22784, 04285-222784 Box No. 13803

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 1969, பட்டதாரி, 5.6, தனியார் ரூ. 10,000/- சென்னையில் சொந்த வீடு, தகுந்த 10வது/+2/பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-22245058 பெட்டி எண் : 13804

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Uthiradam, 33 years, 180 cms, 75 kgs, D.C.S.E., B.A., working as Manager IT in Reliance Retail, Chennai, Drawing Rs.35,000/- p.m., having good Physique and look, seeks suitable, preferably working girl. Contact : 044-2472 1154 Box No. 13805

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Thiruvathirai, 25/5.7', M.Com., Software, 2 Lacs p.a. employed TCS Pune, seeks suitably qualified employed girl. Subsect no bar. Contact with horoscope 044-2253 2371. Box No. 13806

◆ வடகலை, வாதூலம், மகம் 2ஆம் பாதம், வயது 29, உயரம் 5.6, ACA, பையனுக்கு வடகலையில் சமமான கல்வித் தகுதியுடைய பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொ.பே. எண் : ஏ.எல். ஸ்ரீதரன், 044-42550529 பெட்டி எண் : 13807

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 1968/165/பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 15,000/- சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, மனப் பொருத்தமோ வேலை/வேலை பார்க்காமலோ, மற்ற உட்பிரிவிலோ உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-22326061/044-2461 8107, 080-2311 9246 பெட்டி எண் : 13808

◆ Iyer, Brahacharanam, Agasthia, Rohini, 33/173 10 lakhs p.a., B.Sc., (CS), DECE, Senior Manager, Wipro

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/9/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

Bangalore seeks employed/ unemployed graduate girl. Contact : Box No. 13809

◆ Tanjore, Iyer, Vadamal, Aswini, Haritham, Oct. 78/180, BE, MBA, well settled, Teetotaller, MNC, Hyderabad seeks smart, well educated fair homely bride from decent family below 25 years, above 165 cm, employment Optional. Sudha Jadagam. Contact : BHP 044-2484 7491 cell no. 98401-92297 Box No. 13812

◆ Iyer, Brahacharanam, Kaushikam, Ashwini, Mesham, March 2, 1979, 5.5', B.Com., Computer, MPM (PG) (Hr) Pvt Company Rs. 20,000/- p.m., Own Flat, seeks qualified girl Brahacharanam/Vadamal (Tamil Girl). Contact 0240-6517026 Box No. 13813

◆ Iyer, Naithruva Kashyaba, Vadamal, Rohini, Rishabam, July 21, 1968, Height 5.6', B.Com., Computer, Pvt Job, Rs. 8000/- p.m., Offict Flat, seeks qualified Girl (Tamil Girl). Contact : 0240-6517026 Box No. 13814

◆ Thengalai Iyengar, Kousigam, Pooradam, 1964, 6', DEE, Rs. 3 LPM working in UK as Commissioning Engineer, Handsome, clean habits, seeks Traditional Cultured Qualified home loving bride. Subsect no bar. Box No. 13815

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Ayilyam, 1976/170cms, B.Sc., (MBA) Sr.Analyst, MNC, Chennai, Rs. 16,000/- seeks graduate, employed/unemployed good looking homely girl. Ph :2472 7061 Box No. 13816

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Mirugaseerusham, II Suddha Jadagam, 29, 5.4', M.Com., MFM, MBA, Govt. employed, seeks qualified employed girl. Phone : 0413-2250727, Box No. 13817

◆ Iyengar, Thengalai, Bharatwajam, Anusham-1, D.O.B. 31.08.1976, M.C.A., Software Engineer, (PTV Ltd) Chennai, Seeks suitable graduate employed/ unemployed from decent family bride. Kalai no bar. Contact : Ph. 0435-2466969 Cell : 9486765788 Box No. 13818

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, Thiruvadirai, 29 years/170cm, M.Sc., IT, SW QA Engineer, Bangalore, 4.31 LPA seeks educated, employed/ unemployed bride. Subsect no bar. Ph : 080-2244 1624. mlakshmi48 @gmail.com Box No. 13819

◆ சைவப் பிள்ளை, உத்திரட்டாதி (2ம் பாதம்), 26,170, பி.ஈ., வேலை பன்னாட்டு நிறுவனம், சென்னை, வரனுக்கு அதே இனத்தில் குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. 044-2624 5120 பெட்டி எண் : 13820

◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Aayilyam(3), 1976/177cm, B.Sc., Marketing, Professional at Johansberg, S. Africa, 12 lacs per annum, seeks home-loving, good-looking graduate bride. Employment not essential. Subsect no bar. Willing to relocate to S. Africa. Contact : Parents Ph : 044-2376 7018 BoxNo. 13821

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Ayilyam-4, 28/170cm, M.Sc., (Hons), BE (Hons) BITS Pilani Infosys Chennai H1B Visa Holder seeks professionally qualified girl Tamil MatrimonyID M654117

Mobile : 99400 42660 vkalyanas@gmail.com Box No. 13822

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Srivatsam, Hastham-2, June 74, 6 ft. Asst. Chef in Reputed U.S. Cruise Lines in U.S. 60,000/- p.m. 7 months on Board, 2 Months on Leave Respectable family, Own House seeks home-loving god fearing bride, employed/unemployed from respectable family. Decent Marriage. No Expectations. Contact with Bio-data/Horoscope to Box No. 13823 Ph : 2476 5060.

◆ Iyer, Vadamal, Bargava, Revathi, 36/165 B.Sc., very fair, LIC Agent, Rs. 11,000/- p.m., seeks suitable bride. Subsect no bar. No Demands. Contact : 04562-268356. Box No. 13825

◆ ஐயர், வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம்-4, 31, 5.3', B.Com., PGDCA, தனியார் வேலை, திருநெல்வேலி, ரூ.10,000/- மாத வருமானம், வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. தமிழ் பேசத் தெரிந்த பிராமணர்களில் அனைத்துவிதமான பிரிவுகளும்/உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13826

◆ Iyer, Brahacharanam, Karga, Mirgaseerisham, Feb. 1975/165 cm, B.Com., Dip. Computer, (M.Com.) employed Madurai seeks graduate and good looking girl any subsect. Cell No. 09880509309. Box No. 13827

◆ Iyer, Brahacharanam, Avittam, Kousikam, 30 years, 5.11', B.Com., C.A., ICWA -Inter, working as a National Credit Manager in ICICI Bank in Chennai, seeks good-looking educated, home loving girl of respectable family. Contact : 044-4266 8579. Box No. 13828

◆ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், 41 வயது, (4.9.1966), Legal divorcee, B.E. படித்து வெளிநாட்டில் நல்ல வேலையிலுள்ள பிராமண வரனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13829

◆ Iyer, Vadamal, Kasyaba Kothram, Aswini, DOB. 12.06.1977, B.C.A. Business Rs. 25,000/- p.m., Videographer and working in Simpson seeks suitable bride. Contact No. 6519 8692/9382112340. Box No. 13830

◆ ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், அனுஷம், 37/5.5 மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார் பணி, ரூ. 2000/- இடதுகால் சிறு ஊனம், எதிர்பார்ப்பு: குழந்தையில்லாமல் விவாகரத்தான, கணவரை இழந்த சிறு ஊனமுள்ள பரந்த மனமுள்ள குடும்பப்பாங்கான, மாத வருமானமுள்ள, ஐயங்கார் பெண் தேவை. 044-6563 5980. பெட்டி எண் : 13831

◆ Iyer, Ashtasahasram, Pourgutsa, Avittam-4, 28/173cm, BE/TCS Chennai 45,000/- p.m., seeks fair, good-looking graduate girl with Raghu or Kethu in 2, 7, 8 from Lagnam. Job not a must. Contact : 044-2259 2014. Box No. 13832

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பரணி 1978 மே/164 செ.மீ., B.E. Computer Science Chennai, Senior Software Developer 40,000 p.m., படித்து வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. பெற்றோருக்கு ஒரே மகன் சொந்த அபார்ட்மெண்ட் உள்ளது. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 044-22291440 செல்: 9940453843 பெட்டி எண் : 13833

◆ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Poosam 2nd Padham, 30, 165, Diploma (ECE) with Computer Languages, M.I.S. Executive for a MNC B.P.O. Chennai Rs. 18,000/- seeks suitable bride. Kalai no bar. Contact Phone : 044-24893109 Box No. 13834

◆ Tanjore, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 1976, September, 182 cms,

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

fair, LLM, Advocate Supreme Court, Delhi, Rs. 50,000/- per month seeks suitable bride below 28 years. Subsect Welcome. Reply with horoscope . Mobile : 9382851208 Box No. 13835

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Tiruvonam-1, 06-10-1973, 5.9', B.Com., working as Internal Auditor in Muscat Rs. 35,000/- p.m. + perks seeks suitable girl. Subsect no bar. Phone No. 044-2645 2898 Box No. 13836

◆ Thanjavur, Iyer, Vadama, Gouthama, Poorattathy-3, Sep. 1977, 5.11', M.S. SWE-MNC Chennai, seeks good-looking graduate girl of same subsect. Phone : 044-24466970 Box No. 13837

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooram, DEEE, 1979, 5.6', System Engr. MNC, Chennai, Rs. 20,000/- p.m., seeks suitable girl. email: akila.narayan @gmail.com Box No. 13838

◆ **Iyer, Vadamal, Sadamarshna Gothram, Chithirai, Fourth padam 35-165 cm, AMIE, 40,000/- p.m., Software MNC, Chennai seeks pious and good natured employed/unemployed girl. Contact : 99401 94487. Box No. 13839**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Avittam-I, Shadamarshana, 29/6.2', B.E. Software Engineer, TCS Chennai (now in Baltimore U.S.A.) seeks good-looking Professional/Post-graduate Software Engineer employed girl. Contact No. 044-2271137 Box No. 13840**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, பூசம், டிசம்பர் 71, 168 செ.மீ., டெக்னீஷியன் இன் வெல்டிங், சிங்கப்பூர், ரூ. 35,000/- ++p.m., +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. மணமகனுக்கு சென்னையில் சொந்தமாக 2 பெட்ரூம் ஃபிளாட் உள்ளது. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஃபோன்:044-2278 1151, 98407-23834 பெட்டி எண் : 13841

◆ **Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July '76, 178 cm, fair, MS IT & Management, Project Manager i Gate Chennai, Salary 8.5 lacs p.a. seeks suitable bride. Age difference 4-6 acceptable. C. Sankaranarayanan, Ph : 044-2484 8225 cell : 98415 41088 Box No. 13842**

◆ Alliance invited from suitable Iyer girl, Employed/employable for boy 1974 Brahacharanam, Bharathwajam, Rohini Ist padam, B.Com., ACA working MNC above 40,000/- subsect ok. Immediate Marriage. Apply to Box No. 13843

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Punarpoosam-4, 11.11.1968, 5.7', B.A. (corp) employed private, 25,000/- p.m., Teatotaller seeks smart unmarried graduate employed/employable girl. Subsects acceptable. Contact ; 044-22393763/98402 92440 Box No. 13844

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sreevatsam, Krithigai-I, 1971, 175, B.Com., Mars Raagu in 4th place from Lagnam. Accountant Vydehi Medical College Hospital Bangalore seeks

from middle class family bride graduate employed/unemployed domestically accomplished. Brahacharanam non Sreevatsam with mars in 4th place from Lagnam. M. Ramalingam, Phone : 08579-251922 cell : 9444305981 BoxNo. 13845

◆ Iyer, Kausigam, Vadamal, Sadayam-33, 175 cms, fair, PG MBA, MNC Chennai Senior Executive, Rs. 5 Lakhs per annum, Own Flat, Only son, Requires Graduate bride employed/ unemployed subsects acceptable. Contact: 044-2476 9315/98410 06103. Box No. 13846

◆ Iyengar, Vadagalai, Koundinya, 43 years, Swathi, Dip. (Electronics), employed, well settled, seeks good-looking preferably employed Brahmin girl. No Expectation. Contact : S. Santhanam, Phone : 22312544 Dr.V.P. Varadharajan Phone : 22630806Box No. 13847

◆ Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Uthirattadhi-3, 03/08/1977, 171 cm, very fair, clean habits, MCA, S/W Engineer, working in California, USA, seeks BE/MCA/ MBBS bride. Subsects acceptable. 044-2247 7866, (0) 9444936541 (after 4 p.m.), dotthusg @gmail.com Box No. 13848

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Poosam, Kethu in Lagnam, 27/ 167, B.B.M., M.C.S., working in City Union Bank, Rs. 10,000/- p.m., seeks fair, suitable bride between 21-25 years. Send horoscope with bio-data to J. Kumar, "Guru Narayana", New No. 2A, Old No. 21/3, Pillayarkoil Street, Kumbakonam - 612 001. Phone : 0435-2426103, 9344301131.

தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Kousikam, Thiruvathirai, 30/162/DCE, Engineer, Private Salary 60,000/- Sevvay in 8th place, Requires suitable girl Subsects acceptable. K. Seetharaman, Plot No. 75, Raja Nagar, North Street, Thiruvaiyaru -613 204. Phone : 04362-262498**

◆ **Vathimal, Bharatwajam, Sadhayam, 35 years/167 cms, CA (final), ICWA (final), Dubai, Reputed group, excellent salary, with family status, young looking, good habits, seeks graduate girl. S. Ramamurthi, 1/364, Murugan Koil Street, Sendurpuram, Kattuppakkam, Chennai - 56. (044) - 23860330, (0431) 2482902 Parivarthan.com (224/16427)**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, கேட்டை 1978/172 செ.மீ., எம்.சி.ஏ. எம்.ஃபில்., பிரைவேட் ஸ்கூல் ரூ. 15,000/- மாத வருமானம், படித்த அல்லது வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. சுப்பிரமணியன், சி-36, பிருந்தாவனம் தெரு. திருநகர், மதுரை - 6. போன் : 0452-2487841.

◆ **Iyer, Vadamal, Athreya, Avittam, 21.06.1973, 170cm, M.Com., Rs. 15,000/- Private Company, Accountant cum Share dealer, seeks suitable bride. N. Ramasubramanian, Plot New No. 106, BBC Lakeview Villa, Lakeview Road, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 2474 6333.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம், 28, பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனி, (எம்.என்.சி.) சம்பளம் ரூ. 25,000/- தகுந்த படித்த பணியிலுள்ள, மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.எஸ். ராதா, நெ. 14, கொண்டையம்பேட்டை அக்ரஹாரம், திருவானைக்கோவில், திருச்சி-05. ஃபோன் : 99429 26778.

◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 29/5.8, உத்திராடம், **MBA, M.Sc., (IT) Software Engineer, Lead, M.N.C.,** சென்னை இதே இனத்திலும் நெல்லை சைவச் செட்டியார், ஓபசி வேளாளரிலும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. என்.சி. சோமசுந்தரம், **D-167,** இந்து காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. 2232 6851, 9380105606, 9884404893

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கார்த்திகை, **35, 5.8', MBA, ICWA,** துபாயில் பணிபுரியும் வில்லங்கம் இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். ஜெயராமன், சாய் நிவாஸ், 35, ஆழ்வார் நகர், 3வது தெரு, உள்ளகரம், சென்னை - 600 061. ஃபோன்: 22242519.

◆ **Iyer, Vadama, Vadoolam, Poorattathi, PG, 37, 33,000, seeks graduate, simple, early marriage, subsect acceptable. M.V. Gopalan, Nat West Pearl, Sivaprakasam Nagar, IInd Street, Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 044-22581512**

◆ **Tamil Iyer, Ashtasahasram, Karthigai-2, I.T.I. (BBA) 30/155cm, clean habits, working public limited company Chennai Branch Office, Rs. 10,000/- seeks suitable bride. V. Subramanian, Plot No. 39, Ramamurthynagar Ist Cross St., Keelkattalai, Chennai - 600 117. 044-22477866, (0)9444936541 (after 4 p.m.)**

◆ **Athreya, Anusham II, 05.11.1975, Brahacharanam, 5.4', B.Com., PGDCA,**

Senior Processing Officer, Rs. 11,000 B.P.O. Chennai only one son, Own House, seeks employed/unemployed. No Dowry. No Daughters. Simple marriage. Subsect no bar. V. Seshadri, Door No. 20, Plot No. 15, Godhavari St., Opp to Transformer, Barath Nagar, Adambakkam, Chennai - 88. Ph : 2244 5736.

◆ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyaba, Thiruvonam, 26.12.1965/160cm, B.Sc., AMIE, Autocadd Manufacturer of Engg. Components, 3 Units at Chennai seeks bride. Send horoscope : C.S. Maragatham, H21 B Manthope Colony, 8th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 83.

◆ Kaushikam, Brahacharanam, Pooratathi, 37 years, M.Sc., MBA, Compliance Head, MNC Bangalore, 7.5 lacs pa, Raghu in 1st Kethu in 7th Any Brahmin Girl. Degree must. S. Veeramani, 82, Aravind Nagar, Madambakkam (po) Selaiyur, Chennai - 600 073.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Avittam, B.Com., ACA 26/175, MNC Australia seeks good looking professional/post-graduate bride age 22 to 24 Contact : Jambunathan FCA 23 Fifth Street, Dharmanagar, Salem - 636 005. Cell : 9443029431

◆ Wanted bride upto 39 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA employed Mumbai. Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702 vishuiyer @rediffmail.com USERID:viswa729

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம் நட்சத்திரம், வயது 27, 6 அடி 7ல் செவ்வாய் தோஷம், தகப்பனார் இல்லாத பையனுக்கு பெண் தேவை. கேட்டரிங் சம்பளம் 5000. செல் : 9894783703 கே. வாலாம்பாள், நெ. 9, தெற்கு முத்து ராஜா தெரு, புத்தூர், திருச்சி - 17.

செப்டெம்பர் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள்
எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய
கடைசித் தேதி : 6.8.2007

◆ பராசர, விசாகம்-1, 36, தனி அதிகாரி **Rs. 17,500 (UGC)** அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், திருவண்ணாமலைப் படிப்பு மையம், அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : கே.ஆர். ஸ்ரீநிவாஸன், 77, துராபலித் தெரு, திருவண்ணாமலை - 606 601. ஃபோன்: 04175-222729

◆ **Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Kettai, 36/173 Marine Radio Officer, 31,000/- p.m., seeks suitable bride P.M. Krishnan, Flat 170A, Pillayar Koil Street, Balaji Nagar, Anakaputhur, Chennai - 600 070. Ph : 2248 2963.**

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப, ரோஹிணி, 37/டிஎம்ஈ., தனியார் பணி ரூ. 16,000/- மாத வருமானம், பைய னுக்கு, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வி. சீதாலெக்ஷ்மி, **K.R.Palace, F.No. C-F3,** தேன்மொழி நகர் 3வது தெரு, கீழ்க்கட்டளை, சென்னை - 600 117. செல் : 9443590335,

◆ **Tamil Iyer Boy, Vathimmal, Kabila, Sadhayam, 07-02-1970, 5.7', B.A., American MNC Delhi, 3 Lakhs p.a., seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. Ph : 011-2731 7529/M 0-98106-37343, M.Anantharaman, ED-44-B Pitampura Delhi - 110 088.**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Krithigai, 30/175 cm, B.A., CNE, ITIL (MBA) working in HCL Comnet as Senior System Specialist, Chennai. Rs. 55,000 p.m., Contact : S. Nagalakshmi, 4, Moogambigai Nagar Ist Main, Nainarmandapam, Pondicherry-4. Ph : 0413/3200590.**

◆ ஆத்ரேய, வடகலை, சித்திரை 4, 35, 5.6, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 15,000 வீடு நிலம், கடை உள்ள பையனுக்கு (தாய் தந்தை இல்லை) பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். 9444627497/044-22245438 **Lakshmi Narasimhan, 23, G2, 11th St., III Stage, Vishnu Flats, Lakshmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 600 066.**

◆ **Thenkalai, Kousikam, Hastham, 25 years, 5.10', B.Sc., (Nautical Science) 2nd Officer, Multinational Ship Management Co., Rs. 1,00,000/- p.m., seeks suitable girl, no expectations, Contact : 98840 93343/94444 04853 No. 58 B, R.K. Shanmugam Salai, K.K. Nagar, Chennai - 600 078.**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritham, Krithigai, 29, Senior Software Engineer, I.A.E.A., Vienna, Austria, Seeks graduate girl, Subsect no bar. Contact : Mrs. Vijaya 10, Chhaya Bldg., JJ Road, Matunga (East), Mumbai - 19. Tel : 9819709196**

◆ **Madhwa, Kannada, Kasyapam, Pooram, 36/B.Sc., (Chem), 5.8', Editor, Medical Transcription, Reputed Company, Coimbatore, Monthly Income Rs. 20,000/- Own House, seeks suitable bride, aged 28-35 years. V. Srinivasan, T-95, Kovaipudur, Coimbatore - 42.**

◆ ஐயர், வடமாள், காஸ்யபம், உத்திரட்டாதி, **35, 175, 16,000/- B.Sc., FIII, LIC, HGA** பணியிலுள்ள வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். இராமச் சந்திரன், 13, தென்கரை தெரு, வ.உ.சி. நகர், கோட்டுச்சேரி, காரைக்கால் - 609 609. 954368 265791.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Nythrupakasyapam, Ayilyam, MBA, MLM, young, good-looking, 37/174, 22,000+, Reputed Co., Chennai seeks good-looking educated girl from South Indian Brahmin Community. Lakshmanan, 8, Teacher Krishnaswamy Street, Muthamizh Nagar, Chennai - 32. Ph : 044-6457 6591.

◆ Iyer, Kowsika, Vadamal, Uthiradam, 29, 170cm, BE (EEE), MBA, Territorial Manager, Pay Rs. 33,500/- ICICI Bank, Pondicherry, seeks alliance from B.E., M.C.A., M.B.A., employed girl (preferable SWE/Bank Job etc) C. Indira Chandrasekaran, 105, Housing Board, Anna Nagar, Cuddalore - 607 001. Ph : 292303, Cell : 98654-68704.

மணமகன் தேவை

◆ Wanted broad-minded, educated employed normal groom for Iyer, Mouthgalya, Mrigashirsham, Nov. 80, 10th, Polytechnic, Tally 9, fair, slim, beautiful 5', well communicated Deaf and Dumb girl. Contact : 2371 4823, 9840539889. Box No. 29847

◆ Iyer, Vadamal, Kasiyaba, Chitrai-3 (Thulam) (No Mother) 27/162 fair, MFM, ACA working MNC Chennai, seeks Prof. Qualified well employed below 33 years Boy 04226569208 email : rjayaraman2007@yahoo.com Box No. 29848

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Avittam, 2nd padam, March 1977, 165 cm, B.Com., ICWA, CA (final) MNC Chennai seeks professionally qualified well employed groom in Chennai. Box No. 29849

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Maham, 23 years, 157 B.E., working in C.T.S. Suddha Jathakam, seeks professionally qualified. Bride groom. Ph : 044-2495 3766. Box No. 29850

◆ கௌசிக கோத்திரம், உத்ர நட்சத்திரம், சிம்ம ராசி, 5 அடி உயரம், 21.10.1984ல் பிறந்த சிவந்த நிறமுடைய, B.Sc., Maths, M.A. Hindi, Hindi Translation படித்த தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு சென்னையைச் சேர்ந்த ஆசிரியர் துறை, பல் கலைக்கழகத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29851

◆ **Iyer, Vadama, Naidruva Kasyapa, Kettai, 28/158 MCA Software Engineer girl seeks professionally qualified Boy below 33 Contact : Phone 94440 30319 or 044-22393425 Box No. 29852**

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Punarpoosam-II, 16.2.81, 5.3', B.Com., CA (Final), Good-looking seeks CA/ Professionally qualified well employed Vadamal/Brahacharanam Groom from decent family. Difference 3-5 years. 044-2264 1699. Box No. 29853

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Pooradam-I, 24/ B.Sc., employed in MNC, Chennai, Rs. 20,000/- p.m., seeks well employed, Qualified Iyer grooms below 29 years. Phone : 044-2245 6906 or 0250-2509227 Box No. 29854

◆ Iyer girl, Vadama, Bharadwajam, Poosam, 45/159 fair, good-looking, shortlived innocent issueless divorcee seeks suitable life partner upto sixty. Reply with horoscope details. Box No. 29855

◆ கேரளா ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், மிருகசீரிஷம், 47, நல்ல சிவப்பு நிறம், போலியோவில் கால்கள் ஊனமுற்றவர் நன்றாக வீட்டு வேலைகள் மற்றும் சமையல் எல்லாம் செய்யும் அழகான பெண்ணுக்கு 49 வயதிற்கு மேற்பட்ட பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 29856

◆ Wanted well employed Iyer, Vadama, Non-Bharadwaja, Bachelor bride groom for Handsome Spinster Sadayam 29.6.1975, B.Sc., B.Ed., Permanent Govt. Teacher. Divorcee, Intercaste Excuse. Contact with horoscope Bio-data family details to Box No. 29857

◆ Iyer, Vadamal, Nithrupa Kashyapa, Rohini, B.Sc., (MBA) 25, SWE, CTS Deputation Newjersy seeks SW professional aged upto 31. Groom employed/settled in US preferred. 044-2481 2259 email: bnarain55 @yahoo.co.in Box No. 29858

◆ Illathu Pillai girl, 1982, Swathi, 155, MCA, 2.4 Lacs MNC, seeks fair, clean Chennai, employed/ Abroad Boy IT/MNC/Banks/ Company. Moottu/Thorana, Any Pillai Non-veg Decent Hindu Family send BHP. 9382899995 Early decent marriage. Box No. 29859

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித 28/154 எம்.எஸ்ஸி., சாஃப்ட்வேர் என்ஜீனியர், ஆண்டுக்கு வருமானம் ரூ. 5.25 இலட்சம், 30 வயதிற்கு மேற்படாத ப்ரொஃபஷனல் கல்வியுள்ள போஸ்ட் கிராஜுவேட் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்தில் ஏழாம் வீட்டில் குரு (அ) லக்னத் திற்கோ சந்திரனுக்கு இரண்டு அல்லது எட்டில் சூரியனும் புதனும் இணைந்திருந்து. குருவின் பார்வை இருந்தாலும் வரவேற்புடையது. பெட்டி எண் : 29860

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, மூலம்-3, 26, 5.2', M.Sc., MCA 2ம் ஆண்டு கல்லூரியில் படித்துக் கொண் டிருக்கும் பெண்ணுக்கு, பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., படித்து நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : 94426 22784, 04285 222784 பெட்டி எண் : 29861

◆ Kannada, Devanga Bride, Unmarried, October 1968, Rohini, 5.4', MCA, Software Professional seeks unmarried employed graduate groom, Clean habits, vegetarian, Devanga/Brahmin/ Saiva Pillai Ph : 98410 35801, nithi@svce.ac.in Box No. 29862

◆ Vadagalai, Iyengar, Haritha Gothram, Avittam, 38, Pvt. Concern, Legal Divorcee, issueless, girl seeks Vadagalai, issueless, legal divorcee groom. Box No. 29863

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithra, 1981/5.7', BS MS (Computer Science, Columbia, US) working in Financial Firm, NY, US, seeks fair, good-looking Post-graduate/ professionally qualified Vadamal Groom with good family ground. Contact Details : e-mail: raj_lali@yahoo.com Lan No. 011-26132833 Box No. 29864

◆ Mother Iyer, Father Non-Brahmin, B.Sc., 27/155, Krithigai, fair, good-looking, daughter brought up under Brahmin Culture, vegetarian seeks suitable groom from Brahmin or similar parentage (Bangalore based preferable) Contact : 080-2272 7842 email:bala@bhelepd.com with biodata. Box No. 29865

◆ Iyer, Vadamal, Gargya, Moolam-3, 24/ 164 cms, BE Software Engineer, Good-looking (Suddha Jathagam) girl seeks Iyer, Vadamal, Professionally qualified grooms aged below 28 years. Contact : Phone : 044-2377 5031. Box No. 29866

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, 77 Oct. Bharani, 5 ft, BA (Eco) D.C.S. P.P.T.C. wheatish, Not willing to do Job. Expectation Professionally qualified or well settled Boy in a good job. Phone : 04179-221383 Box No. 29867

◆ Madhwa Kannada, Salavatcha, Ashwini, 29/5.4', Degree, Rs. 15,000/- p.m., Legal Divorcee without encumberances, Chennai seeks any Brahmin groom well settled below 36. Contact Cell : 98400 62101, email: shrimurthyshri@gmail.com Box No. 29868

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Girl Pourukutsam, Sathayam, 23, 5.7', fair, BE, MNC, Chennai 3.5 Lacs pa Suththa Jadagam, Talented in Veena seeks suitable groom 2-3 years different BHP to Phone : 9444874206. Box No. 29869**

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிகம், ரேவதி, 25, 160 செ.மீ., சுத்த ஜாதகம், **B.Sc., MBA, MA** படித்த பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 9444250385/044-2746 5708 பெட்டி எண் : 29870

◆ **Iyer, Vadamal, Naithruba Kasyapa, Uthiram, Kanya Rasi, March, 1980, 5.1", B.Sc., employed in Reputed I.T. Company, 15,000 neck slightly angled, but looks normal seeks well employed considerate boy age< 32. Subsect no bar. Contact : 044-2649 1649, 23644035, 9884477700. Box No. 29871**

◆ மாத்வ கன்னட ஆறுவேலு ஆத்ரேய பூராடம் 3ம் பாதம், 33/150 செ.மீ., **M.Com., MBA, 15,000/- p.m.** சென்னை **MNC**யில் பணியிலிருக்கும் குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. தொடர்பு: 4263 9482 வி. சாவித்திரி பாய். பெட்டி எண் : 29872

◆ **Gurukkal, Kasyabam, Thiruvonam-2, 25, 153 cm, fair, MCA, S/W Engineer, MNC, Chennai seeks professionally qualified bridegroom. Subsects acceptable. 9841771420, 9444936541 j_blakshmi@yahoo.co.in Box No. 29873**

◆ **Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 164 cm, Aug. 79 BE (ECE) Fair, S/W Professional Los Angles USA seeks equally qualified well settled US based/employed groom upto 32 years. Subsect no bar. Mail BHP kousikam_iyer@yahoo.com. Box No. 29874 Ph : 91-44 24811513**

◆ Thengalai Iyengar, 27, Vaadoola Kothram, Kirithikai, 5.1', M.C.A., employed in MNC, Issueless Legal Divorcee seeks suitable well qualified groom NRI also Contact : 0422-6537973. Box No. 29875

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, சித்திரை, 1986/160 செ.மீ., பி.காம்., (எம்.பி.ஏ.) பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. சீனிவாசன், சி-35, பிருந்தாவனம் தெரு, திருநகர், மதுரை -6. போன் : 0452-2483129 செல் : 98941-16975

◆ Brahacharanam, Sadamarshana Gothram, Pooradam, 20 years, 5.2', Studying BBA 2 year + Computer knowledge seeking Graduate good looking Boy Salary Rs. 20,000. R. Jagadeesan, 57, CP Koil Ist Lane, Triplicane, Chennai - 5. Phone : 28447192

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Thiruvathirai, 29.6.1984, 5.5', employed in Pune, good looking seeking a boy well employed from Iyer family. S. Mahadevan, 2/11 Ekta Apartment, (RMS Colony) Nagpur - 440013. Phone No. 0712-2593812.

ஆதாரம்...

ஜெஸு

சாப்பிட மறுக்கும் மழலையால்
சலிப்பு -
கொண்டவன்,
தன் காரியங்களில்
துணையாக இல்லாததால் கோபம்

கூடப் பிறந்தவர்
குறைவிலா வசதியில் மிதக்க,
மனத்தில் மறைவாய் எழும்
பொருமல்

கணவன் நண்பரின் காரோ,
அவர் மனைவியின் வைரக்
கம்மலோ, கழுத்தணியோ
கண்டவுடன் வருகிற கலக்கம்..
ஹூம்...!

நெஞ்சு நிறைய (சுமையாய்)
இன்னமுண்டு?!
உட்கார முடியாமல்
வேலை வாங்கும் ஓரகத்திகள் -

நாக்குப் பொசுக்கும்
நாத்தனார்களின் நச்சுப் பேச்சு

அலட்டிக் கொள்ளாமல்
சுழற்றி விடும் அண்ணிகளின்
நாடகம்
தாரை வார்த்தவன் தந்த தங்கத்தை
தரங்கெட்ட வார்த்தைகளால்
புடம்போடும் பொற்கொல்லராய்
மாமனார் மாமியார்

தலைமுறை இடைவெளி
தலைநீட்டி -
பழைமையோடு புதுமை
போட்டியிட்டு
நெஞ்சு நிறைய நெருடினாலும்

குடும்பச் சூழலுக்கும் சரி -
சுழற்சிக்கும் சரி -
ஆதாரம்... பெண்தான்!



தமாஷ் கற்பனை



மனைவி அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம். அவரவர் தொழிலுக்கு ஏற்ற பெயரில் மனைவி அமைந்தால் அதுவும் ஒரு வரந்தானே?

நகைக் கடைக்காரர் – 'தங்க' மணி
பூ விற்பவர் – ச'ரோஜா'
பால்காரர் – 'கோ'மதி
பெயிண்ட் கடைக்காரர் – பஞ்ச'வர்ணம்'
கொத்தனார் – 'கல்'யாணி
ஹோட்டல் முதலாளி – 'அன்ன'பூரணி
ஒயின்ஷாப் மானேஜர் – 'ரம்'யா
மினரல் வாட்டர் கம்பெனி – காவேரி
கண் டாக்டர் – 'கண்'ணம்மா
பல் டாக்டர் – 'பல்'லவி
ஹார்ட் ஸ்பெஷலிஸ்ட் – 'இருதய'மேரி
சங்கீத வித்வான் – ஸ்ருதி
மீன் வியாபாரி – 'மீன'லோசனி
நிதி நிறுவனம் – சிம்'ரன்'
லாட்டரிச் சீட்டு – யோகலட்சுமி

– என். ரங்கநாயகி,
கோவை-25.



இப்போது விற்பனையில்...
நகைச்சுவைச் சிறப்பிதழ்!
கோகுலம் ஆல்பம்
ஹாரி பாட்டர்
அழகழகான படங்கள்
பஃபூன் பிறந்த கதை!
புதுப் பொலிவுடன் எல்லா பக்கங்களும் வண்ணத்தில்...
சிறுவர் சங்க உறுப்பினர் புகைப்படங்கள் + பட்டியல்
கோகுலம்
ஆகஸ்ட் 2007 விலை ரூ.8/-
குழந்தைகளின் குதூகலம்!

உன் கையில் உலகம்-6



உடலும் பேசுமே!



பல பேருக்கு பேசும் மொழி தடுமாற்றமாகிப் போகும்போது, சொல்ல வந்த விஷயம் திசைமாறிப் போகிறது. இந்த நிலையில் உடலானது அருமையாகப் பேசி சமாளித்து விடுகிறது. ''மற்றவர்களை மிகச் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ளவும், நம் மனத்தில் உள்ளதை மிகச் சரியாக வெளிப்படுத்தவும் உடல்மொழியால் [பாடி லாங்வேஜ்] முடியும்'' என்கிறார் சென்டர் ஃபார் கம்யூனிகேஷன் எக்ஸலென்ஸின் நிறுவனர் கீதா சங்கர்.

★ சிறு கண் ஜாடை, உதட்டுக் குவிப்பு, தோளின் குலுக்கல், கை பிசைவது இவை எல்லாமே அரை நொடிக்குள் நிகழ்பவை தான். ஆனால் அவை எல்லாமே உங்கள் உணர்வுகளைத் துல்லியமாகக் காட்டிக் கொடுத்து விடும் உடல் அசைவுகள் என்பதால் எங்கே, எப்படி, எந்த நிலையில் உடல் உறுப்புகளை அசைக்க வேண்டும் என்பதே ஒரு கலைதான்!

★ சமையலறையில் பாத்திரங்களை 'நங், நங்' என்று வைப்பதும், செல்லக் குழந்தைகளின் முதுகில் 'பளார்' என்று போடுவதும் கூட மாமியார் மீதோ அல்லது கணவர் மீதோ நீங்கள் கொண்டிருக்கும் கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் உடல் மொழிதான்.

★ 'கல்லூரியிலிருந்து ஆறு மணிக்கு வந்து விடுகிறேன்' என்று சொன்ன பெண் இரவு எட்டு மணியானாலும் காணவில்லை. காலிங்பெல் அடிக்கிறது. கதவைத் திறக்கும் அம்மா, நடுங்கிக் கொண்டே வரும் மகள், அம்மாவின் கோபக் கண்களை சந்திக்க மகளுக்குப் பயம். அங்கே பரிமாறப்படும் உடல் மொழிகள் எத்தனையோ. இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் வார்த்தைப் பரிமாற்றங்கள், பிரச்னைகளைச் சிக்கலாக்கி விடும். உடல் மொழியே சிறந்தது!



★ உடல் மொழி என்பது



இயல்பாகவே வெளிப்பட வேண்டும். வலிய திணித்து, செயற்கையாக வெளிப்படுத்தும் உடல் மொழி, நீடித்து நிற்காது.

★ தகவல் பரிமாற்றத்தின் போது 7 சதம் வார்த்தைகளுக்கும், 38 சதம் குரலுக்கும், 55 சதம் உடல் மொழிக்கும் பங்கிருக்கிறது.

★ சிலர் நம்மிடம் பேசும்போது, கண்களைப் பார்த்துப் பேச மாட்டார்கள். பக்கவாட்டிலோ, மேலோ, கீழோ பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இதற்குக் காரணம் பேசப்படும் பொருள், ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதாக இல்லாமல் இருக்கக்கூடும்.

★ கைகொடுத்தல் என்பது பல சங்கதிகளை வெளிப்படுத்தும் விஷயம். நம் விரல் எலும்புகள் உடையும்படி கைகொடுப்பவர்கள், 'நான் மிக உறுதியும், தன்னம்பிக்கையும் பெற்றவன்' என்பதைத் தெரிவிக்கிறார். நம் ஐந்து விரல்களையும் உள்ளங்கையில் வைத்து பொத்திக் கொள்பவர், நம்முடன் அவரது அந்தரத்தையும் பகிர்ந்துகொள்ளத் தயாராக இருக்கிறார் என்று சொல்கிறார். சிலர் நம் ஒரு கையைக் குலுக்கிக் கொண்டே, நமது மற்றொரு கையுடன் மணிக்கட்டையோ அல்லது, தோளையோ, அவரது இன்னொரு கையால் பிடித்துக் கொள்வார்கள். 'நான் உன்னை விரும்புகிறேன்; அல்லது, உன்னுடன் நட்பைத் தொடர மிகவும் ஆவலாக இருக்கிறேன்' என்பதைக் குறிப்பது இந்தச் செயல்.

★ வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வில் உங்களைக் கேள்வி கேட்பவர், ஒரு கையை மேஜையில் உறுதியாக வைத்துக் கொண்டு மற்றொரு கை ஆள்காட்டி விரலை புருவங்களுக்கு மத்தியில் வைத்தாரென்றால், நீங்கள் சொல்வதை உன்னிப்பாகக் கேட்கிறார் என்று பொருள். கைவிரல்கள் மேல் நோக்கி வைத்துக் கொள்வது, மற்றும் உள்ளங்கையை விரித்து வைப்பது, ஆக்கபூர்வமான வெளிப்பாடு. கீழ்நோக்கி வைத்துக் கொள்ளுதல், மூடிக் கொள்ளுதல் நெகடிவ் வெளிப்பாடு.

★ சில பேர் கைகளை மார்போடு அணைத்து கட்டிக் கொள்வார்கள். பெரியவர்களுக்கு அடங்கி, வளர்க்கப்பட்ட விதத்தை அது சொன்னாலும், இதயத்தை இலேசில் திறக்காதவர் என்பதையும் காட்டுகிறது.

★ சட்டைப் பித்தான்களைத் திருகுவது, கால் விரல்களை உள்ளுக்குள் இழுத்தவாறு அமர்வது, நகத்தைக் கடிப்பது போன்றவை உங்கள் பதற்றத்தைக் காட்டிக் கொடுத்து விடும் என்பதால் உஷார் தேவை!

★ எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் கையைக் கட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். அதுபோல் சில பெண்கள் கைப்பையை மார்பருகில் வைத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். இது பய உணர்வைப் பிரதிபலிப்பது.

★ ஒருவரிடம் பேசும் போது, உடல் தளர்வான நிலையில், ரிலாக்ஸாக பேச வேண்டும். அட்டென்ஷனில் நின்று கொண்டு இறுக்கத்தைக் காட்டக் கூடாது. விடைபெறும்போது அழகாகத் தலையை ஒருபுறம் சாய்த்து, 'பை' சொல்லி வர வேண்டும்.

"பை.. ஆல் த பெஸ்ட்!"

- ஸ்ரீநி



பட்சணங்கள் செய்து மிஞ்சிய எண்ணெயை உபயோகப்படுத்தினால் சீக்கு வாடை வரும். பச்சை வாழைப்பழத் தோலை அந்த எண்ணெயில் போட்டு வறுத்து எடுத்து விட்டு, உபயோகப்படுத்தினால் புது எண்ணெயில் செய்தது போல் இருக்கும்.

- சரோஜா ராகவன், திருப்பதி.

உணவுக் குழாய் என்பது சுருங்கி விரியக்கூடிய தசைநார்களால் ஆன உறுப்பு. இதன் நீளம் என்னவோ 25 செ.மீதான் என்றாலும் ஜீரண மண்டலத்தின் மிக முக்கியமான வி.ஐ.பி. உறுப்பு! அதைக் கொஞ்சம் அலட்சியம் செய்தாலும் அது நம்மை ஒரேயடியாகக் கவிழ்த்துவிடும்!

உணவுக் குழாய் உபாதைகள்!

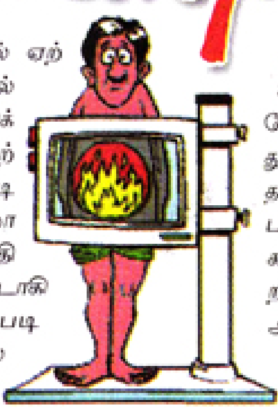
உணவுக் குழாயின் முக்கிய வேலை என்ன தெரியுமா? வாயில் போடப்பட்ட உணவை, உமிழ்நீருடன் சேர்த்து, இரைப்பைக்குள் கொண்டு சேர்ப்பதுதான்! 'அட.... இவ்வளவு சுலபமான வேலையா?' என்று தோன்றுகின்றதா? உங்கள் எண்ணத்தை உடனே மாற்றிக் கொள்ளுங்க. ஏனென்றால், அதிகமாக நோய்வாய்ப்பட்டு அல்லல்படுவதும் உணவுக் குழாய்தான்!

உணவுக் குழாயில் ஏற்படும் நோய்களில் மிக அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று முதலிடத்தைப் பெறுவது, உணவுக் குழாய் புண்தான்.

தீக்காயங்கள், அமிலம் குடித்து தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவது, டீ, காப்பி போன்றவற்றைச் சூடாகக் குடிப்பதால் ஏற்படும் ரணம், வயிற்றுப் புண்ணின் காரணமாகத் தொண்டையில் ஏற்படும் புண் போன்றவற்றால் உணவுக் குழாய் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. சில சமயம், வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலம், அடிக்கடி மேலே எழுந்து உணவுக் குழாயில் படுவதாலும், அப்பகுதியில் அரிப்பும் புண்ணும் உண்டாகி அவஸ்தை தருகிறது. இப்படி உணவுக் குழாய்க்குள் கடல் அலைகள் போல் மீண்டும் மீண்டும் மோதுவதால், அப்பகுதியே சுருங்கிப் போய் விடும். இதனாலும் உணவை விழுங்குவது மிகவும் சிரமமாக இருக்கும்.

அந் நிலையில் நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப, மருந்து, அறுவைச் சிகிச்சை என சிகிச்சை தரப்படும். நோயாளிகளின் மனநிலை குறித்தும் மிகவும் ஆலோசிக்கப்படும். தவறான உணவுப் பழக்கங்கள், பதற்றமான வாழ்க்கை, மனக் கவலை, அதீத பயம் போன்றவற்றால் வயிற்றுப் புண் ஏற்பட்டு, அதன் விளைவாக உணவுக் குழாயில் புண் தோன்றியிருக்கலாம் என்பதால் அந்த வகையிலும்

ஹய்யோ... அப்ப ஐஸ்க்ரீம், சமோஸா, பிஸ்கெட் எல்லாம் சாப்பிடும்போது கவனமா இருக்கணும்!



நோயை அணுக வேண்டும்.

உணவுக் குழாய்ப் புண்ணுக்கு அடுத்தபடியாக, பயம் காட்டி வரும் பிரச்னை உணவுக் குழாயில் வரும் புற்றுநோய்!



டாக்டர்
எஸ்.அஷோக்

சமீபத்தில் சுந்தர் என்ற இளைஞர் ஏகப்பட்ட புகார்களுடன் வந்தார்.

''பசியே இல்லை''

''ஏப்பம் ஏப்பமா வருது!''

''நெஞ்சுலே எரிச்சல் தாங்கலை டாக்டர்!''

''சாப்பிடும் போது தொண்டையிலே என்னவோ தடுக்குது!''

அவருக்கு ஆரம்பக் கட்ட பரிசோதனைகளைச் செய்யச் சொல்லிவிட்டு அடுத்த நோயாளியை அழைத்தேன்.

அவர், கிருஷ்ணவேணி என்ற நாற்பது வயதுப் பெண்மணி. சுந்தர் சொன்ன எல்லாப் பிரச்னைகளுமே இவரிடமும் இருந்தன.

''ஒரே இருமல்... குரலே மாறிப் போச்சு. நெஞ்சு எலும்பெல்லாம் வலிக்குது!'' என்று இரண்டு புகார்கள் கூடியிருந்தன. பரிசோதனைகளின் முடிவில் இருவருக்குமே உணவுக் குழாய்ப் புற்றுநோய் முற்றியிருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

எனவே... இப்படிப்பட்ட புகார்கள் சில நாட்களாகத்தான் உள்ளன என்றாலும், உணவுக் குழாயில் புற்று நோய் உள்ளதா என்று பார்த்து விடுவது நலம்.

அதிலும், ரத்தம் கலந்த வாந்தி வந்தால்... 'உடனே.. உடனே மிக அவசரம்!'

உணவுக் குழாய்ப் புற்று நோயை உண்டாக்கத் துணை புரியும் விஷயங்கள் நிறையவே உள்ளன. அதில் முதலிடத்தைப் புகையிலையும் மதுப்பழக்கமும் தட்டிச் செல்கின்றன. சில சமயம் இரத்த சோகை நோய், மிகவும் முற்றிப் போய் உணவுக் குழாய் சுருங்கி, உணவை விழுங்க முடியாமல் போகலாம். இது தவிர, தாதுப் பொருள்கள், உயிர்ச் சத்துக்களின் குறைபாடு, பல், வாய்ப் பகுதிகளை அசுத்தமாக வைத்திருத்தல், கொதிக்கக் கொதிக்கச் சாப்பிடுதல் போன்றவையும் புற்றுநோய் உண்டாக, டீம்வர்க் செய்கின்றன. 'டைலோசிஸ்' எனப்படும் பரம்பரை நோய் உள்ளவர்களுக்கும் இப் புற்றுநோய் உண்டாகலாம்.

உணவுக் குழாயில் வளரும் புற்றுநோய் எப்படியிருக்கும்?

உணவுக் குழாயின் உட்புறமாக, முடிச்சுகள் போல இறுகியோ, குழி யைச் சுற்றி வளையம் போலவோ, புண்ணாகவோ படர்ந்திருக்கும். இப் புற்றுநோய், சுயமாகவே வீரியம் கொண்டு வெகு விரைவில் பரவி விடும். சில சமயம் நிணநீர், இரத்தம் மூலமாகவும் பரவ, மூச்சுக் குழாய், நுரையீரல், கல்லீரல், எலும்புகள் என மெள்ளப் படர்ந்து விடும்.



சிகிச்சை முறை என்ன?

முதல்கட்டம் வழக்கமான பரிசோதனைகள் நடக்கும். பிறகு எண்டாஸ்கோப்பி மூலம் புற்றுக் கட்டிகளின் தன்மை கண்டு பிடிக்கப்படும். பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலிருந்து சதை எடுக்கப்பட்டு, நிசுத் தன்மையின் வீரியம் கண்டுபிடிக்கப்படும். பேரியம் கொடுத்து, உணவுக் குழாயை எக்ஸ்ரே எடுத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படும். சில சமயம் பேரியம் கலந்த உணவைக் கொடுத்து நோயாளி விழுங்கும்போதே, ஒரு மானிட்டர் வைத்து, உணவுக் குழாயின் அசைவு அலைகளையும் அடைபட்ட முறையையும் இடத்தையும் ஸ்க்ரீனிலேயே கண் காணித்து சிகிச்சை தரப்படும்.

இப்போது இன்னும் நவீனமாக, வீடியோ கேப்ஸ்யூல் வந்து விட்டது. கேமிராவுடன் கூடிய அந்தச் சின்ன கேப்ஸ்யூல் உள்ளே போய், எங்கே என்ன பிரச்னை எனத் தெளிவாகக் காட்டிவிட்டு, மறுநாள் மலத்தில் வெளியே வந்துவிடும்.

சுந்தர், கிருஷ்ணவேணி என்ற இருவருக்குமே உணவுக் குழாய்ப் புற்றுநோய் பிடித்திருந்தது என்று சொன்னேன் அல்லவா? அதில் சுந்தர் கொஞ்சம் ஆறுதல் கேஸ்!

அவருக்கு உணவுக் குழாயும் இரைப்பையும் சேரும் இடத்தில் கேன்ஸர் உருவாகியிருந்தது. புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை வெட்டி நீக்கிவிட்டு, இரைப்பையையே உணவுக் குழாய் வடிவத்தில் உருவாக்கி, நேரடியாக இணைப்புத் தந்து விட்டோம். 'ஈஸோஃபேகோ கேஸ்ட்ரக்டமி' எனப்படும் இந்த நவீன முறை மிகவும் பிரபலம்.

கிருஷ்ணவேணி கேஸ் கொஞ்சம் மோசமானது. நோயாளி பலவீனமாக இருந்தார். கேன்ஸரும் மிக அதிகமாகப் பரவி விட்டது. ஆபரேஷன் எல்லாமே தாங்க மாட்டார் என்ற நிலை.

எனவே, எண்டாஸ்கோப் வழியாக லேஸர் பாய்ச்சி, புற்றுநோய்க் கட்டிகளை ஆவியாக்கி விட்டோம். பின்னர் உணவுப் பாதையின் துவாரத்தைத் துளைத்து 'ஸ்டெண்ட்' என்ற செயற்கைக் குழாயைப் பொருத்தி விட்டோம். இதற்கு 'ஸ்டெண்டிங் சிகிச்சை' என்று பெயர்.

கீமோதெரபி போன்ற நவீன சிகிச்சைகளும் ஏராளமாக உள்ளன. கதிரியக்கம் மற்றும் மருந்துகள் மூலம் புற்றுநோயை அழிக்கும் இந்தச் சிகிச்சைகளுக்கு நிறையச் செலவாகும். உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் பேங்க் பாலன்ஸுக்கும் வேட்டு வைக்கும் செயலில் ஈடுபடாமல், உணவுக் குழாயை பத்திரமாகப் பாதுகாப்பதே சிறந்தது.

★ தரமான, சத்தான உணவை போதிய அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்க. இரத்தசோகை நோய் வராது.

★ மிக மிகக் குளிர்ந்த உணவு, மிக மிக சூடான உணவு இரண்டுமே ஆபத்துதான்!

★ புகையிலை, மது கூடவே கூடாது.

★ உணவை மிருதுவாகக் குழைத்து, மென்று சாப்பிடுங்க. கரடுமுரடான, கெட்டியாக உலர்ந்ததை விட, நீர்ப்பதமான உணவு அதிகமிருக்கட்டும்.

அடுத்த இதழில் அவஸ்தை தரும் குடல் நோய்கள்





ஜெயலக்ஷ்மி சேஷாத்ரி, கும்பகோணம் - 1.

ஆன்மிகப் போட்டி, நளபாகப் போட்டி முதலியவற்றில் பரிசு பெற்றவர்கள் மறுபடியும் கலந்து கொள்ள அனுமதி உண்டா?

தாராளமாகக் கலந்து கொள்ளலாம். குலுக்கல் முறையில் பரிசு என்பதால், ''மீண்டும் மீண்டும் வருவேன்'' என அதிர்ஷ்ட தேவதை அடம்பிடித்தால், யார்தான் தடுக்க முடியும்?

எம். கமலா ஜனார்த்தனன், செகந்திராபாத்.

ஒரு பெண்ணுக்கு நல்லதொரு வழிகாட்டி யார்? அவளது தந்தையா, கணவனா, மகனா?

ஏன் எப்பவும் ஒரு பெண்ணுக்கு யாராவது ஆண்தான் வழிகாட்ட வேண்டுமா? தானாக நல்லதொரு வழியை உருவாக்கி, மற்றவர்களுக்கும் வழிகாட்டியாக அவளால் இருக்க முடியாதா? எனவே கேள்வியை இப்படி மாற்றிப் போட்டுக்குங்க. ஒரு பெண்ணுக்கு நல்லதொரு வழிகாட்டி யார்? அவளது கல்வியா, பகுத்தறிவா, மனசாட்சியா, இப்ப. ஓகேவா கமலா?



ப்ரதீபா

வி.ஆர். அனிதா இராம் குமார், அல்கூர்.

''மங்கையர் மலரை நானும் படிக்கிறேன். நல்ல புத்தகம்தான். சந்தேகமேயில்லை. ஆனால் போட்டிகள் எல்லாம் பெண்களுக்கு மட்டும் தான்னு சொல்றதுதான் பிடிக்கலை. மற்ற வார, மாத இதழ்களிலே வரும் போட்டிகள் எல்லாம் இருபாலருக்கும் பொதுவா இருக்கும் போது, மங்கையர் மலரில் மட்டும் ஏன் இந்தப் பாகுபாடு? கேட்டுச் சொல்லு. இதையும் நானே கேட்பேன். ஆனால், ஆண் எழுதினாலே 'ரிஜெக்ட்' செய்து விடுவாங்களோ என்று உன்னிடம் சொல்கிறேன்'' - இது என் கணவர் என்னிடம் இட்ட முறையீடு. என்ன பதில் சொல்வது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆசிரியர்தான் பதில் சொல்ல வேண்டும். (கணவரைப் பற்றிய சிறு குறிப்பு இன்டர்நேஷனல் கம்பெனியில் ரீஜனல் மேனேஜர். பல பத்திரிகைகளில் எழுதி பரிசுகள் பெற்றுள்ளார்.)



அன்பு வட்டம்!

மங்கையர் மலர் என்பது அடிப்படையில் மகளிர் மாத இதழ் என்றாலும், லட்சக் கணக்கான ஆண்களும் படிக்கிறார்கள் என்பது தெரிந்த விஷயம்தான்.

ஆண்கள் எழுதும் சிறுகதை, கவிதை, கட்டுரை, கடிதங்கள் போன்றவை நிறையவே பிரசுரமாகின்றன. ஆன்மிகப் போட்டி, நளபாகப் போட்டி, ஆஹா 50! போன்றவற்றிலும் ஆண்கள் பரவலாகப் பங்கேற்றுப் பரிசும் பெறுகிறார்கள். இவ்வகைப் போட்டிகளில் 'பெண்கள் மட்டுமே பங்கேற்கணும்!' என்று எங்கும் குறிப்பிடவில்லை.

ஜெயஸ்ரீராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டியில் மட்டுமே 'பெண்கள் மட்டுமே!' என்றொரு விதிமுறை தரப்பட்டுள்ளது. அந்தப் போட்டியையும் அனைவருக்கும் பொதுவாக வைத்தால், எழுதி எழுதி பண்பட்ட ஆண் எழுத்தாளர்களே மீண்டும் மீண்டும் பரிசு பெறுவார்கள். எழுதும் ஆர்வமுள்ள, எளிய பெண்களுக்கு வெற்றி வாய்ப்புகள் குறையக்கூடும். பெண் மனத்தின் நிஜ உணர்வுகளைப் பிரதி

பாட்டீல்?



பலிக்கக்கூடிய கருத்துகள் வெளிவராமல் போகக்கூடும். எனவே... ஸாரி... இது எங்க ஏரியா... உள்ளே வராதீங்க!

எஸ். குணசுந்தரி, சென்னை - 4.

ப்ரதீபா பாட்டீல்?

''ரப்பர் ஸ்டாம்பாக இருக்க மாட்டேன்; சிந்தித்துச் செயல்படுவேன்'' என்று வாக்குறுதி தந்திருக்கிறார் ப்ரதீபா. நிறைவேற்றுவார் என்றே நம்புவோம்.

ஆனால் அவர் மீது கூறப்பட்ட குற்றச்சாட்டுகளை மீறி, ஜொலிப்பது சவாலான விஷயம்தான். ஏனென்றால் அவருக்கு முந்தைய குடியரசுத் தலைவரின் கரிஸ்மா அப்படி!

எஸ். ரமா, மயிலாடுதுறை.

'சிவாஜி' படம் எப்படி?

சிவாஜி வாயிலே ஜிலேபி
ரசிகர்கள் காதிலே
பூ காஸ்ட்லி பூ!

அனுஜா நடராஜன்



இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

புதுப் புளி அநேகமாக உலர்ந்து போய் விறைப்பாக இருக்கும். புளியை சின்னப் பந்து போல உருட்டி, கல் உப்பு ஜாடியில் போட்டு வைத்தால் 2, 3 நாட்களில் மிருதுவாகி விடும். கரைப்பதும் எளிது. புளிக்கரைசலும் நிறையக் கிடைக்கும்.

- ரமாநாராயண், சென்னை - 83.

தேநீர் டிகாக்ஷனில் எலுமிச்சைச் சாறு, பனங்கருப்பட்டி, ஏலக்காய்ப் போட்டுக் குடித்தால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

- ஏ. இந்திரா, ஈரோடு.

செல்ஃபோனை டி.வி.யின் மேல் வைக்கக் கூடாது. டிவியின் மீது வைப்பதால் செல்ஃபோனில் சார்ஜ் மிக விரைவில் இறங்கி விடும்.

- எஸ். அலமேலு சீனிவாசன், விஷ்ணாம்பேட்டை.

வேண்டாத செடிகள் எங்கு வேர் ஊன்றியிருந்தாலும், செடியின் வேர்ப் பகுதியில் கொத்திவிட்டு, 50 மில்லி மண்ணெண்ணெய் ஊற்றினால் செடி பட்டு விடும்.

- ஜே. ஆண்டாள், நாமக்கல்.

EVE'S TIMES

Making a Choice...

JOIN AN EXCLUSIVE BANDWAGON OF SMART PEOPLE!

1 Aug 2007



Available in the stands from
Fortnightly Lifestyle Tabloid @ Rs.10.00
A must read for every family



HIGHLIGHTS

* Interactive format
* Reader Participation
* Celebrity Views
* Gifts Galore
* Expert counsel in medical, legal, consumer, beauty, personal issues

** Win exciting prizes!*

FEATURES

Health, Fitness, Beauty, Education, Career, Investment, Real Estate, Cookery, Décor, Home Management, Art, Culture, Spiritual Issues, Astrology, Family, Friends, Relationships, Short Story, Jokes, Human Interest Stories.

Teen Mag



* Exclusive pull-out for Teenagers and Collegers
* TeenMag is YOUR SPACE!
* You Write.. We Publish!

FEATURES

* For Your Eyes Only... Counsel from cini-celebrities
* You (th) Are the Master of the Game- A column by Karti Chidambaram
* Star Teens- Featuring Young Achievers
* College & School Events
* Canteen Banter
* Teen Kooks
* Jest For Laughs
* So Much Sense-
* Yeah Write... poems, jokes, anecdotes, sob stories, fun stories...anything under the sun!

Be a part of a New Movement of Friendship and Camaraderie

Make a Smart Choice Now!

For subscription details contact :

Bharathan Publications Pvt Ltd, Kalki Building, No: 47, N.P. Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai 600 097. Ph: 22251324/22251522, Mail to subscription@kalkiweekly.com

முதல் பரிசு: டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர் பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி:
விசாலாக்ஷி ராஜாமணி, கொரட்டூர்.



இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : கலந்த சாதம்

அமிர்தப் பொடி சாதம்

தேவையான பொருள்கள் :

மிளகு - 1 கரண்டி,
சீரகம் - 1 கரண்டி,
வெள்ளை எள்ளு - 1 கரண்டி,
ஓமம் - 1 கரண்டி,
சுக்குப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
புளி- எலுமிச்சை அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெல்லப் பொடி- 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நாரத்தை இலைகள் - 30,
உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - 2 ஸ்பூன், வேர்க்கடலைப் பருப்பு - 1 கரண்டி,
நல்லெண்ணெய் - 2 குழிக்கரண்டி.

செய்முறை :

முதலில் நாரத்தை இலைகளை அலம்பி நடுக் காம்பை எடுத்துவிட்டு, நன்றாய்த் துடைத்து, சிறு துண்டுகளாய்ப் பிய்த்து வைக்கவும். புளியைச் சுத்தமாய் உதிர்த்து வைக்கவும். சுக்கை மிக்ஸியில் போட்டு பொடித்துச் சலித்தெடுக்கவும்.

கடாயை வெறுமனே அடுப்பில் வைத்து, காய்ந்ததும், வரிசைக்கிரமமாய், வெள்ளை எள்ளு, மிளகு, சீரகம், ஓமம், மிளகாய் வற்றல் இவற்றைத் தனித்தனியாய் நன்றாய்ச் சூடுபண்ணி எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் அதே கடாயில் புளித் துண்டுகளையும், உப்பையும் போட்டு பிரட்டி, அடுப்பை

அணைத்து விடவும்.

முதலில் வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகு, சீரகம், எள்ளு, ஓமம், சுக்குப்பொடி, பெருங்காயத் தூள், மிளகாய் வற்றல், உப்பு இவற்றைப் போட்டுச் சொரசொரப்பாய்ப் பொடித்து எடுத்து வாயகன்ற பேஸினில் போடவும். பின் அதே மிக்ஸியில், ஆய்ந்து வைத்திருக்கும் நாரத்தை இலைகளைத் தூளாக்க வேண்டும். அதை, மிளகு, சீரகக் கலவைப் பொடியுடன் போட்டு ஒருசேரக் கலக்கவும். பின் இந்தக் கலவைப் பொடியை திரும்பவும் மிக்ஸியில் போட்டு, அதோடு காய்ந்த புளித் துண்டுகளைப் போட்டு நன்றாய்ப் பொடிக்கவும்.

கடைசியில் வெல்லத் தூளையும் போட்டுப் பொடித்து எடுத்து, கையால் நன்றாய்த் துழாவிக் கலந்து விடவும்.

இதுவே அமிர்தப் பொடி!

சாதம் கலக்கும் முறை :

சாதத்தைப் 'பொலபொல' என்று வடித்து, பரந்த பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாய் ஆறவிடவும். சின்னக் கடாயில் 2 குழிக் கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்து காய்ந்ததும் கடுகு தாளித்து, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, வேர்க் கடலைப் பருப்பு இவற்றைப் போட்டுச் சிவக்க விட்டு எண்ணெயுடன் ஆறிய சாதத்தில் விடவும்.

அமிர்தப் பொடியைத் தேவையான திட்டத்தில் சாதத்தில் பரவலாய்ப் போட்டு, கரண்டியால் கழற்றினாற்போல ஒருசேரக் கலக்கவும். அமிர்தப் பொடி சாதம் தயார்!

இரண்டாம் பரிசு ரூ.300/-

கட்டா மீட்டா பாத்

தேவையான பொருள்கள் :

பச்சை மாங்காய் - பெரியது 1,
தேங்காய் - 1 மூடி,
பச்சரிசி - 2 ஆழாக்கு (400 கிராம்),
கடுகு, வெந்தயம், கசகசா - தலா 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு, தனியா, வெள்ளை எள்ளு - தலா 2 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து,
உப்பு - தேவையான அளவு,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
நிலக்கடலை (வறுத்தது) - 50 கிராம்,
முந்திரி பருப்பு - 6,
உலர்ந்த திராட்சை - 25 கிராம்,
நெய் - 2 டீஸ்பூன்.
எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்.
கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

செய்முறை :

பச்சை மாங்காயைத் தோல் சீவி, கொப்பரைத் துருவலில் துருவிக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும்.

தனியா, வெந்தயம், வெள்ளை எள்ளு, கசகசா இவற்றைத் தனித்தனியாக எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து, ஆறவைக்கவும்.

அவசரமாக டிகாக்ஷன் போட டி வடிகட்டியில் 2 ஸ்பூன் காப்பிப் பொடியைப் போட்டு அழுத்தி சூடான வெந்நீரைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக ஊற்றினால் டிகாக்ஷன் உடனே ரெடி.
– என். விஜயலெட்சுமி,
திருக்கோவிலூர்.



பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையை எண்ணெயில் பொரிக்கவும். வறுத்த சாமான்களைப் பொடிக்கவும். அரிசியைக் களைந்து, சிறிது நெய் விட்டு வறுத்து, பிரஷர் குக்கரில் பத்து நிமிடம் வேகவைக்கவும்.

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு தாளித்து, உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வறுத்து, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து ஒரு புரட்டு புரட்டவும். மாங்காயத் துருவல், தேங்காய்த் துருவல் சேர்க்கவும். வெந்த சாதத்தை ஒரு பெரிய தட்டில் பரப்பி ஆறவைக்கவும்.

உப்பு சேர்த்து, தாளித்த கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மற்றும் மாங்காய், தேங்காய்த் துருவல்கள், பச்சை மிளகாய் எல்லாவற்றையும் சாதத்தில் நன்றாகக் கலக்கவும். வறுத்து அரைத்த மசாலா சாமான் பொடியைத் தூவவும். நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, பச்சைக் கொத்துமல்லி தூவி அலங்கரிக்கவும். அப்பளம், சிப்ஸுடன் பரிமாறவும். தேங்காயின் இனிப்பும், மாங்காயின் புளிப்புமாக கலவையாக இருக்கும்.

- சுதா ஆர்., மும்பை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ.200/-

நவ மசாலா ரைஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

முளைகட்டிய நவதான்ய வகைகள் - தலா 25 கிராம்,
காரட் - 2,
பட்டாணி - 50 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 1,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
குடைமிளகாய் - 1, தக்காளி - 2,
கொத்துமல்லித் தழை,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
கிராம்பு - 4,
இலவங்கப் பட்டை - சிறிது,



முந்திரி பருப்பு - 50 கிராம்,
அரிசி - 2 கப்,
வரமிளகாய் - 5, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முளைகட்டிய நவதான்யத்தை வரமிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்க வேண்டும். பின் அதை இட்லி தட்டில் வேகவைத்து ஆறியபின் உதிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கடாயில் 3 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து நவதான்ய உதிரியை வதக்கவும்.

காய்களைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை நன்கு தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

கடாயை அடுப்பில் ஏற்றி 2 ஸ்பூன் நெய்யை விட்டு அது நன்கு காய்ந்ததும் லவங்கம், பட்டை, ஏலக்காயைப் போட்டு வதக்கி பின் நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம் போட்டு வதக்க வேண்டும். காரட், பீன்ஸ், குடமிளகாய், தக்காளி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் போட்டு நன்கு வதக்க வேண்டும். தேவையான அளவு உப்பு போட வேண்டும். காய்கறிகள் நன்கு வெந்ததும் அதைத் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் பெரிய பாத்திரத்தின் அடியில் நெய் தடவிக் கொண்டு முதலில் சாதத்தைப் பரத்த வேண்டும். சிம்மில் அதன் மேல் நவதான்ய கலவையைப் பரத்தி அதன் மேல் காய்கறி கலவையைப் போட்டு அதன் மேல் கொத்துமல்லி தழையைப் பரப்பி குக்கரில் 'வெயிட்' போடாமல் 5 நிமிடம் வைக்கவும். சுவையான 'தால் மசாலா ரைஸ்' தயார்!

– சுந்தரி கணேசன்,
மும்பை - 101.

நாள்பட்ட உளுந்து வடை, இட்லி, தோசைக்கு அரைக்கும் போது புதிய உளுந்து போல் பொங்கி வராது. கடையிலிருந்து உளுந்தை வாங்கியதும் அதைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து தேவைப்படும்போது எடுத்து ஊறவைத்து அரைத்தால் நன்றாகப் பொங்கி வரும்.

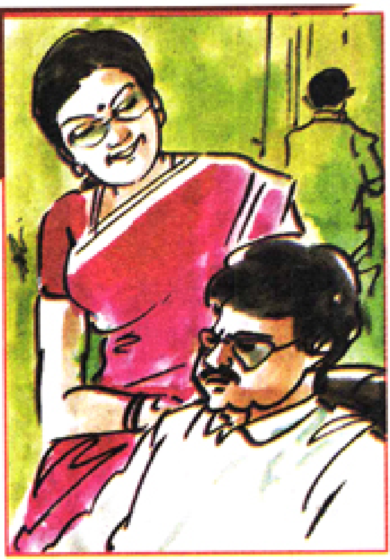
- விஜி வெங்கடராமன்,
சென்னை.

அடிக்கடி சளித் தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள் ஓமத்தை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் சுற்றி மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் மூக்கடைப்பு விலகும். இதையே 2 நாட்களுக்கு அடிக்கடி செய்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

- எஸ். பன்னீர் செல்வி, ஜவஹர் நகர்.

ஆஹா 50!





ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

ரிசல்ட்

ராகவனுக்கு இரண்டே குழந்தைகள். வங்கியில் வேலை செய்யும் மகள் கார்த்திகா... பிளஸ்டூ படிக்கும் மகன் மனோஜ்...

''ஏன்டா ரிசல்ட் எப்பன்னு சொன்னே?'' என்றாள் ராகவனின் அம்மா.

''சாயந்திரம் வரும்மா'' என்றான் ராகவன் பதற்றத்துடன்.

அதுக்காக ஏங்க நீங்க இப்பத்துலயிருந்தே டென்ஷனாயிருக்கிங்க... கடவுள் இருக்கார்... கைவிட மாட்டார்... நீங்க வேலைக்குக் கிளம்புங்க...'' என்றாள் ராகவனின் மனைவி.

மாலையில் வீட்டுக்கு வந்த ராகவன், எல்லோருக்கும் ஸ்வீட் கொடுத்தான். ''மனோஜ் எங்கே...? அவனுக்கும் மிச்சம் வைங்க. சந்தோஷத்தில் நீங்களே காலி பண்ணிடாதீங்க...'' என்ற ராகவனிடம்,

''எங்களை விட நீங்கதான் மகிழ்ச்சியா இருக்கிங்க. நீங்க காலி பண்ணிடாதீங்க'' என்றாள் ராகவனின் மனைவி உற்சாகமாய்.

அம்மா தொடர்ந்தாள். ''இருக்காதா பின்ன? பிளட் சுகர் ரிசல்ட் 'நில்' ஆச்சே!''

- கோமதி பூபாலன், காவேரிப்பாக்கம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ.100/-

பைனாப்பிள் டம்ளிங் புலவ்

தேவையான பொருள்கள் :

பைனாப்பிள் நறுக்கியது - 1 கப்,
பைனாப்பிள் சாறு - 1 கப்,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
பிரியாணி அரிசி - 2 கப்,
வெங்காயம் - 2,
பனீர் - 50 கிராம்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 தேக்கரண்டி,
பட்டை, ஏலம், கிராம்பு, முந்திரி, திராட்சை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

சோயா உருண்டை செய்ய :

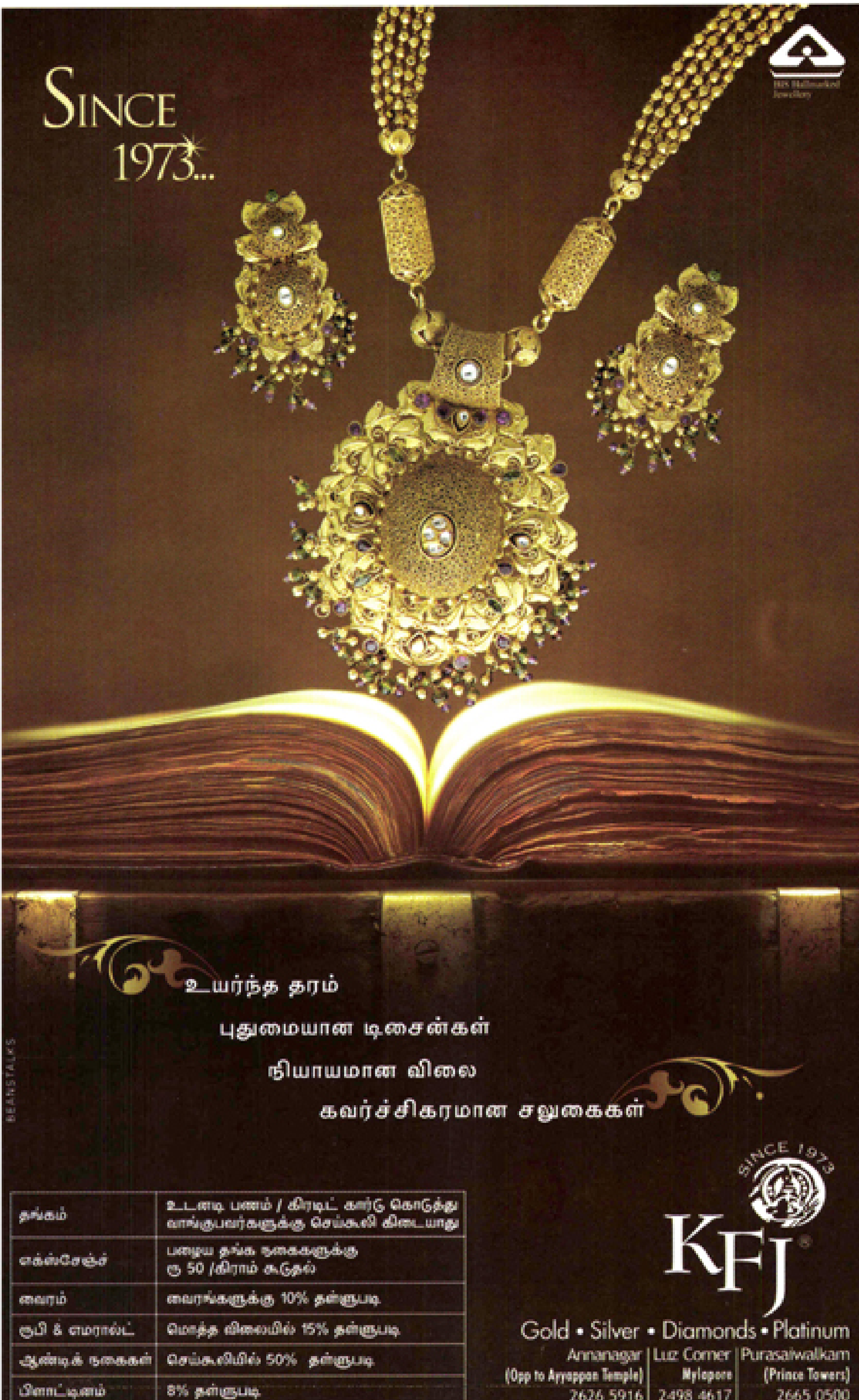
மீல் மேக்கர் - 50 கிராம், வெங்காயம் - 1, கரம் மசாலா - ½ தேக்கரண்டி, மைதா மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு.

சோயாவை ஊறவைத்து தேங்காய்த் துருவல் போல் அரைத்து எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்து பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாகப் பொரித்துக் கொள்ளவும்.

புலாவ் செய்முறை :

அரிசியை ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை வதக்கி விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது நெய், சிறிது எண்ணெய் விட்டு பட்டை, ஏலம், முந்திரி, திராட்சை போட்டு இஞ்சி, பூண்டு விழுது, வெங்காய விழுது சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு அரிசியைப் போடவும். உப்பு சேர்க்கவும். நன்றாக வெந்ததும் இறக்கவும். அன்னாசிச் சாறு சேர்க்கவும். பிறகு பொரித்த சோயா, பனீர், நறுக்கிய அன்னாசி ஆகியவற்றைச் சாதத்தில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். பொரித்த வெங்காயம், முந்திரி தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

- லக்ஷ்மி கௌரி,
சென்னை - 101.


SINCE
1973...
BIS Hallmarked Jewellery
உயர்ந்த தரம்
புதுமையான டிசைன்கள்
நியாயமான விலை
கவர்ச்சிகரமான சலுகைகள்
BEANSTALKS
தங்கம்
உடனடி பணம் / கிரடிட் கார்டு கொடுத்து வாங்குபவர்களுக்கு செய்கூலி கிடையாது
எக்ஸ்சேஞ்ச்
பழைய தங்க நகைகளுக்கு ரூ 50 /கிராம் கூடுதல்
வைரம்
வைரங்களுக்கு 10% தள்ளுபடி
ரூபி & எமரால்ட்
மொத்த விலையில் 15% தள்ளுபடி
ஆண்டிக் நகைகள்
செய்கூலியில் 50% தள்ளுபடி
பிளாட்டினம்
8% தள்ளுபடி
SINCE 1973
KFJ®
Gold • Silver • Diamonds • Platinum
Annanagar (Opp to Ayyappan Temple) 2626 5916
Luz Corner Mylapore 2498 4617
Purasaiwalkam (Prince Towers) 2665 0500

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

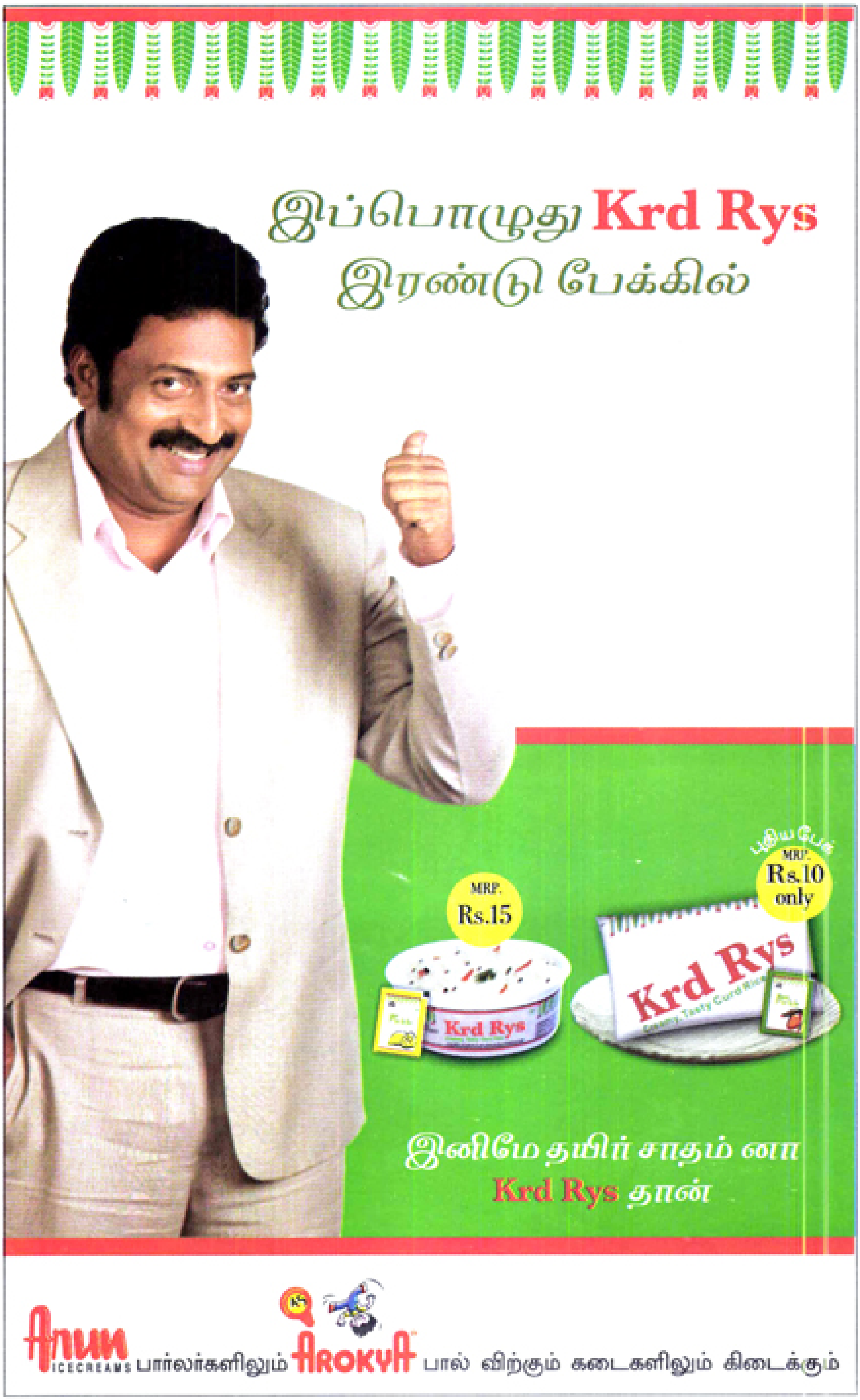
ஆகஸ்ட் 2007

புத்தகம்-2



நலம் வாழ...

ஹெல்த் கைடு



இப்பொழுது Krd Rys
இரண்டு பேக்கில்
MRP. Rs.15
Krd Rys
புதிய பேக்
MRP. Rs.10 only
Krd Rys
இனிமே தயிர் சாதம் னா
Krd Rys தான்
Arun ICECREAMS பார்லர்களிலும் AROKYA பால் விற்கும் கடைகளிலும் கிடைக்கும்


G
H

நலம் வாழ

குடும்ப ஆரோக்கியத்துக்கே அடித்தளமாக, ஆணிவேராக இருப்பவள் அல்லவா பெண்? அவளுக்கு நிறைய மருத்துவ அறிவு இருக்க வேண்டும். மருத்துவ உலகின் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி தெரிய வேண்டும். அது அவளுக்கு மட்டுமல்ல.. அவளுடைய சந்ததிக்கே உதவும்!

இதை மனதில் கொண்டே, ஆகஸ்ட் மாத மங்கையர் மலரின் இரண்டாவது புத்தகம், **ஹெல்த் டைஜஸ்ட்** ஆக மலர்ந்துள்ளது. மருத்துவ உலகம் என்பது விரிந்து பரந்த பெருங்கடல் போன்றது. நிமிடத்துக்கு நிமிடம், ஏதோ ஒரு புதிய முன்னேற்றம், நவீன தொழில்நுட்பம் மருத்துவ உலகில் நடந்து கொண்டேதான் இருக்கிறது. எல்லா வற்றையும் சொல்ல முடியாத நிலையில், ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில் அள்ளிக் கொண்டு வந்திருக்கிறோம்.

இதில் ஆயுர்வேதம் முதல் ஆன்காலஜி வரை, அனைத்துப் பிரிவுகளும் சிறப்பாக அலசப்பட்டுள்ளன. இவை அனைத்துமே சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவரையோ, மருத்துவ மனையையோ, நிறுவனத்தையோ எமது கட்டுரையாளர்கள் நேரில் சந்தித்துப் பெற்ற தகவல்கள் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் குறித்த விழிப்புணர்ச்சியை ஊட்டும் நல்ல நோக்கத்தில் மட்டுமே இந்த மருத்துவக் கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த கையேட்டில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்களை வாசகர்கள் புரிந்து கொண்டு, மேலும் விவரங்களுக்கு, கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு, பின்னர், குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோச னையுடன் வேண்டிய மருத்துவ உதவிகளை தேவைப்பட்டால் பெறுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

'நலம் வாழ' - ஹெல்த் டைஜஸ்ட் - பெண் குலத்தின் நலனை நிச்சயம் உயர்த்தும் என்ற நம்பிக்கையில்....





உங்கள் பக்கத்தைத் தேட...





டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனை



''அனைத்து வசதிகளைக் கொண்ட ஒரு சிறந்த மல்ட்டி ஸ்பெஷாலிடி மருத்துவமனையாகத் திகழ்கிறது டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனை. அதிநவீன மருத்துவ வசதிகளுடன், கைதேர்ந்த மருத்துவர்களும் அமைந்து, மனிதநேயமும், சீரான சேவை மனப்பான்மையும் இணைந்து, மக்களுக்குப் பணிபுரியும் நோக்குடன் இயங்கி வருகிறது எங்கள் மருத்துவமனை.''

– நிறுவனர், மெடிகல் டைரக்டர், டாக்டர் டி.ஜி. கோவிந்தராஜன்.

மல்ட்டி ஸ்பெஷாலிடி ஹாஸ்பிடல் என்றால்...?

சிறிய க்ளினிக்குகளில் மருத்துவம் பெறுவதை **பிரைமரி கேர்** என்பார்கள். நர்ஸிங் ஹோமில் ஒரு சிறப்பு மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறுவதை **செகண்டரி கேர்** என்பார்கள். பிற மருத்துவமனைகளில் கையாளப்படாத துறைகளையும் உள்ளடக்கியதுதான் **மல்ட்டி – ஸ்பெஷாலிடி ஹாஸ்**

எல்லாமே இருக்கு...



பிடல் அல்லது **டெர்ஷியரி கேர்** என்கிறோம். இவற்றை **ரெஃபரல் ஹாஸ்பிடல்** என்றும் குறிப்பிடுவார்கள். ஒரே மருத்துவமனைக்குள், எல்லாவித நோய்த் தாக்குதல்களுக்கும் சிகிச்சை பெற இந்தப் பெரிய ஹாஸ்பிடல்கள் உதவுகின்றன.

உதாரணமாக, சிறுநீரகம் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நோயாளிக்கு, டயாலிஸிஸ் தேவைப்படும். இன்டென்சிவ் கேர் தேவைப்படும். டெர்ஷியரி எனப்படும் வகை மருத்துவ வசதியில், இவை எல்லாமே ஒரே இடத்தில் கிடைக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. காமாட்சி மெமோரியல் ஹாஸ்பிடல் அந்த வகைதான்.

சரி, அப்படியானால் ஏன் நகரை விட்டுத் தள்ளி அமைத்தீர்கள்?

நகருக்கு வெளியே, புறநகரில் அமைக்கும்போது, அதை வசதியுள்ளவர்களும், குறைந்த வசதியுள்ளவர்களும் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடிகிறது. பொல்யூஷன் (சுற்றுச் சூழல் மாசு) குறைவு. மிகுதியான போக்குவரத்து உள்ள சமயங்களில், மவுண்ட்ரோடு சாலையில் நோயாளியைக் கொண்டு செல்வதே சிரமம், இல்லையா? மேலும், வாகனங்களை நிறுத்தப் போதுமான இடவசதி தேவைப்படும். புறநகரில் திட்டமிட்டு மருத்துவமனை அமைக்கும்போது இதற்கெல்லாம் வசதி செய்து கொடுக்க முடிகிறது.

எங்கள் மருத்துவமனை விமான நிலையத்துக்கு அருகே இருப்பதால், க்ரிட்டிகல் ஸ்டேஜில், உடனடி சிகிச்சை தேவைப்படும் நிலையிலிருக்கும் நோயாளியை விமானத்தில் கொண்டு வரும்போது, தாமதத்தைத் தவிர்த்து, உடனே எங்கள் மருத்துவமனையில் சேர்த்து விடலாம்.

உயர்நிலையிலுள்ளவர்கள் மட்டுமே அணுகலாம் என்ற பயமின்றி, சாதாரண, நடுத்தர வகுப்பினரும் சிகிச்சை பெறும்படியான வசதி அளிக்கிறோம். இப்படிப்பட்ட 'நெய்பர் ஹுட் ஹாஸ்பிடல்', புறநகர்வாசிகளுக்கும் பயன்தர, உதவுகிறது.''

தொகுப்பு : **சாருகேசி**

தொடர்பு கொள்ள (044) 22463272
93810 30712 / 93451 20265



காஞ்சி

சுமார் 30 வருடங்களுக்கு முன்னால், இளம் மருத்துவ தம்பதி டாக்டர் ஆர்.வி. ரமணியும், டாக்டர் ராதா ரமணியும் கோவையில் சிறிதாகத் தொடங்கிய சமூக மருத்துவ சேவை, இன்றைக்கு ஓர் இயக்கமாகவே மாறிவிட்டது.

'சமூகத்தின் கீழ்த்தட்டு மக்களுக்கு சமுதாயம் உதவ வேண்டும்' என்று விவேகானந்தர் சொன்னதையேதான் காஞ்சிப் பெரியவரும் கூறினார். கூறியதோடு நின்று விடவில்லை; ஊக்கம் தந்து உற்சாகப்படுத்தி, ஆசியும் வழங்கினார்.



"மே 21, 1977ல் எங்களுடன் சேர்ந்து தொண்டு செய்யப் பத்து இளம் மருத்துவர்கள் முன்வந்தார்கள். *காஞ்சி காமகோடி மெடிகல் சென்டர்* என்ற பெயரோடு, ஆரம்ப நிலை ஆரோக்கிய வசதி வழங்கத் தொடங்கினோம். வருடங்கள் சில கடந்த பின், [illegible] டாக்டர்கள் எங்கள் இயக்கத்தில் இணைந்து கொண்டார்கள். இவர்கள் வெவ்வேறு மருத்துவத் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள்!" என்கிறார் டாக்டர் ரமணி.

"இந்தியாவில் நாலரைக் கோடி மக்கள் முழுக் கண்பார்வை இல்லாமல் அவதிப்படுகிறார்கள்; அதிலும் ஒன்றரைக் கோடிப் பேர் முழுமையாகப் பார்வையே இல்லாமல் இருக்கிறார்கள் என்று அறிந்தபோது, கண் சிகிச்சைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது என்று தீர்மானித்தோம். அப்படிப் பிறந்ததுதான் சங்கரா கண் மருத்துவ மையம். பிறந்த வருடம் 1985."



சங்கரா கண் மருத்துவ மையத்துக்குள் நுழையப் போன பெண்மணி ஒருவர், சிகிச்சை பெற்று வெளியே வந்த ஒரு பெண்மணியிடம் ஓடி வந்தார். கேள்விக் கணைகள் பறந்தன. பதில்களும் கிடைத்தன.

- ஏம்மா, இந்த ஆஸ்பத்திரிலே நல்லா வைத்தியம் பார்க்குறாங்களாமா?

- நல்லாவா? ரொம்ப ரொம்ப நல்லாவே பார்க்கறாங்க! ஆஸ்பத்திரி எவ்வளவு பெரிசா இருக்குது பார்த்தியா? 500 பேர் தங்கி இருந்துகிட்டு, குணம் பண்ணிக்கிட்டுப் போவலாம். அவ்வளவு வசதி இருக்கு!

- கண் புரையை நீக்கி அறுவை சிகிச்சை செய்யறாங்களாம்!

- கண் புரை மட்டுமா? க்ளகோமாங்கறாங்களே, அதுக்கு. குழந்தைங்களுக்கு மட்டுமே தனியா ஒரு கிளினிக்கு. ரெடினா பாதிப்பு உண்டாச்சுன்னா அதுக்கு ஒரு கிளினிக். சுருக்கமாச் சொன்னா, கண் பார்வைக்கோளாறு எல்லாத்துக்குமே இங்கே சிகிச்சை தர்றாங்க.

- ரொம்ப கெட்டிக்கார டாக்டருங்களா இருக்கோணுமே.

- நல்லா படிச்ச, அனுபவமுள்ள டாக்டருங்கதான் பார்க்கறாங்க. ஒரு பெரிய கண் ஆஸ்பத்திரிக்கு என்னென்ன வேணுமோ



முனிவரின் ஆசியோடு...

அத்தனையும் இருக்குது.

- வைத்தியம் பார்க்கிறது இருக்கட்டும். பணம் செலவாகுமில்லே?

- எம்மா, நூத்துக்கு எம்பது பேருக்கு இலவசமாவே கண் சிகிச்சை தர்றாங்க. காசு செலவழிக்க முடியற இருபது பேர்தான் பணம் கட்டறாங்க. உன்ன மாதிரி ஏழைப்பட்ட கிராமத்துக்காரங்ககிட்ட துட்டே வாங்க மாட்டாங்க. பணம் கட்டி வைத்தியம் செஞ்சுக்கறவங்களுக்கு ஏ-கிளாஸ் ட்ரீட்மென்ட். அவங்க பணம் கட்டுறதுனால, பணம் கட்டாத நோயாளிங்களுக்கும் பிரமாதமான சிகிச்சை கிடைக்குது, தெரியுமில்லே?

- கண்ணுக்கு பாங்க் வேற இருக்குதாமே?

- ஆமா! தினமும் ரெண்டு கண்கள் இந்த ஆஸ்பத்திரிக்கு நன்கொடையா கிடைக் குது! இறந்து போகும்போது கண் தானம் பண்றாங்க இல்லியா? அப்படி கிடைக்குது.

- சங்கரா கண் ஆஸ்பத்திரி இங்க மட்டும்தான் இருக்குதா?

- ஆந்திராவுல குண்டூர்ல இருக்குது. தமிழ்நாட்டுலயே கிருஷ்ணன்கோயில்ல இருக்குது. கர்நாடகாவுல பெங்களூர்லயும் ஷிமோகாவுலயும் வர இருக்குது. அடுத்த வருஷம் குஜராத்துல ஆனந்த்னு ஊர் இருக்கு இல்லே? அங்கயும் வந்துடும்.

- அட, எப்படி சாத்தியப்படுது இத்தினியும்?

- நல்ல மனசு இருக்கற டாக்டருங்க சிகிச்சை பண்ணறாங்க. நல்ல காரியம்னா 'புடிங்க பணம்'னு கொடுக்கற பெரிய மனசு உள்ளவங்க கொடுக்கறாங்க. பல குடும்பங்கள் உதவி பண்ணுது. ரோட்டரி கிளப் கேள்விப்பட்டிருக்கியா? அவங்க உதவறாங்க. இல்லேன்னா இவ்வளவு பெரிய அளவுல, இவ்வளவு சிறப்பா வைத்தியம் பார்க்க முடியுமா? உசத்தியான சிகிச்சை, எந்த நேரத்துலயும் கவனமா பார்த்து குணமாக்கற டாக்டருங்க, கிராமத்து மக்களுக்கு அங்கியே நேரா போய் வைத்தியம்னு எல்லாத்தையுமே ஒரு தவம் மாதிரி செய்யறாங்க இல்லியா? அதுனாலதான் 'சங்கரா கண் மருத்துவ மையம்'னாலே எல்லாருக்குமே ஒரு நம்பிக்கை இருக்குது. இவ்வளவும் செய்யறாங்களேன்னு ஒரு பிரமிப்பு இருக்குது.

- இவ்வளவு பெரிய ஆஸ்பத்திரியா இருக்குதே, போய் வைத்தியம் பார்த்துக்க ஏராளமா செலவு ஆகுமோன்னு பயந்துகிட்டே நின்னுட்டிருந்தேன். அம்மா, நீங்க வந்து விளக்கமா, விவரமா சொன்னீங்க. உள்ள போய் டாக்டர் ஐயாவைப் பார்த்துட்டு வர்றேன்!

- போங்கம்மா. நல்லா குணமாயிட்டு வந்து உங்க அனுபவத்தை எல்லாருக்கும் சொல்லுங்க!

தொகுப்பு: சாருகேசி

தொடர்பு கொள்ள :(0422) 2666450; (0422) 2666460



எளியவர்கள்

தமிழக மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு கே.கே.எஸ்.எஸ்.ஆர்.ராமச்சந்திரன் வீட்டில் எப்போதும் ஒரு பெரிய கூட்டம் கோரிக்கைகளுடன் காத்திருக்கும். இதுதவிர அதிகாரிகளும் அவசர கோப்புகளுடன் காத்திருப்பார்கள். இப்படி இருக்கையில், 'மங்கையர் மலர்' ஆரோக்கியச் சிறப்பிதழுக்காக பேட்டி என்றதும், வெகு உற்சாகத்துடன் உடனே அழைத்தார் அமைச்சர்.

வசதி படைத்தவர்களுக்கு தனியார் மருத்துவ மனைகளில் கிடைக்கும் அதே உயர் மருத்துவ வசதி, சாமானியர்களுக்கும் அரசு மருத்துவ மனைகளில் கிடைக்க என்ன நடவடிக்கை எடுத்திருக்கிறது தமிழக அரசு?



கே.கே.எஸ்.எஸ்.ஆர்.ஆர்.

"இந்தக் கேள்விக்கு பதில் சொல்லும்முன், வேறு பல விஷயங்களையும் சொல்ல வேண்டும். 2006 மே மாதத்தில் கலைஞர் அரசு பொறுப்பேற்றபோது, அரசு மருத்துவமனைகளில் போதுமான டாக்டர்கள் இல்லை. கருவிகள் எல்லாம் பழுதாகிக் கிடந்தன. செவிலியர்கள், உதவியாளர்கள் பதவிகள் நிரப்பப்படாததால் ஏகப்பட்ட காலியிடங்கள். மருந்துகள் ஸ்டாக் கிடையாது. உண்மையைச் சொல்லப் போனால் மருத்துவமனைகள் முடங்கிக் கிடந்தன. கலைஞர் பொறுப்பேற்ற பிறகு அவரது வழிகாட்டுதலின் பேரில், டாக்டர்கள் மற்றும் செவிலியர் கள் காலியிடங்கள் நிரப்பப்பட்டன. இன்று ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் முதல் பொது மருத்துவமனைகள் வரை எந்த காலியிடங்களும் இல்லை. மேலும், முன்பு விருதுநகரில், ஒரு சி.டி.ஸ்கேன் பழுதானால், சென்னைக்கு எழுதி அனுமதி கேட்டு பொறியாளர் போய் சரிசெய்வதற்குள் மாதங்கள் உருண்டோடி விடும். இப்போது மாவட்டத்தில் உள்ள மருத்துவ அதிகாரிகளே, பழுது பார்க்க ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம். இந்த ஏற்பாட்டினால் கால விரயம் தவிர்க்கப்பட்டது. போதிய அளவு மருந்துகள் இன்று கொள்முதல் செய்யப்பட்டு விநியோகிக்கப்படுகின்றன. அரசு மருத்துவமனைகளை மேலும் சீரமைக்கும் விதமாக கட்டடங்கள் பழுதுபார்க்கப்படுகின்றன. 267 புதிய கட்டடங்கள் கட்டப்படுகின்றன. மருத்துவமனைகளில் உள்ள கழிப்பிடங்கள் பழுதுபார்க்கப்படுவதற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்படுகிறது.

"நவீன மருத்துவ வசதிகளைப் பொறுத்தமட்டில் இருதயம் தொடர்பான அறுவை சிகிச்சைகள், சிறுநீரக மாற்றும்,

ஏங்க வேண்டாம்!



''பெண்களைச் சென்றடையும் இந்தியாவின் முதன்மை பெண்கள் பத்திரிகையான மங்கையர் மலர் விழிப்புணர்வு ஊட்டும்விதமாக ஆரோக்கியச் சிறப்பிதழ் வெளியிடுவது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது.''

கண் புரை சிகிச்சை என்று பல பெரிய சிறிய அறுவைச் சிகிச்சைகள் அரசு மருத்துவமனைகளில் இலவசமாகவே செய்யப்படுகின்றன. எல்லா மாவட்ட தலைமை மருத்துவமனையிலும், சி.டி. ஸ்கேன் இருக்கிறது. மதுரை, சென்னையில் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் இருக்கிறது. மற்றும் ஆறு நகரங்களில் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் வரப்போகிறது. சமீபத்தில் சென்னை பொது மருத்துவமனையில் மிக லேட்டஸ்டான 64 ஸ்லைஸ் சி.டி. ஸ்கேன் பொருத்தியுள்ளோம். மதுரையிலும் இதை வைக்கப் போகிறோம். இவையாவும் லாபநோக்கின்றி மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் மக்களுக்கு பயனளிக்கின்றன. சி.டி. ஸ்கேனைப் பொறுத்த அளவில் பத்து சதவிகித ஏழை நோயாளிகளுக்கு இலவசம். மற்றவர்களுக்கு குறைந்த கட்டணம். குறைந்த கட்டணம் வசூலிக்க காரணம் யந்திரங்களை நிர்வகிக்கத்தான். எளியவர்கள் இனி ஏங்க வேண்டியதில்லை. உயர் மருத்துவ வசதி அவர்களுக்கும் கிடைக்கும். எல்லா ஏற்பாடுகளும் விரைந்து நடக்கின்றன.''

''**நா**ங்கள் எடுத்திருக்கும் நடவடிக்கைகள் காரணமாக எய்ட்ஸ் தாக்கும் அபாயம் தமிழகத்தில் குறைந்திருக்கிறது. 'வரும்முன் காப்போம்' திட்டப்படி இதுவரை 28 லட்சம் மக்கள் பயனடைந்திருக்கிறார்கள். வரும் முன் காப்போம் திட்டத்தின்படி டாக்டர்கள் கிராமங்களுக்குச் செல்லும்போது பெண்கள் பல நோய்களுடன் போராடிக் கொண்டிருப்பது தெரிய வந்தது. உதாரணமாக கர்ப்பப்பை வாய் புற்று நோய். ஏதோ வெட்கம் காரணமாக பெண்கள் சில நோய்களை வெளியே சொல்வதில்லை. அதுபோன்று பாதிக்கப்பட்டவர்களை கண்டுபிடித்து தொடர் சிகிச்சைக்கும் ஏற்பாடு செய்து வருகிறோம்.

இந்த நிலையில், பெரும்பாலும் நடுத்தர பெண்களைச் சென்றடையும் இந்தியாவின் முதன்மை பெண்கள் பத்திரிகையான மங்கையர் மலர் விழிப்புணர்வு ஊட்டும்விதமாக ஆரோக்கியச் சிறப்பிதழ் வெளியிடுவது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது.''

சந்திப்பு : **ப்ரியன்**
படம்: **ராஜன்**

டாக்டர் பிரேமானந்த் புனோத்

- டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனையில் ஹார்ட் (இருதய) சர்ஜன் மட்டுமல்ல. தொராசிக் (இதயம் தவிர்த்த மார்புப் பகுதி) சர்ஜன் மற்றும் வாஸ்க்யுலர் சர் ஜனும்கூட இருதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய்கள் சம்பந்தமான அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்.

"இருதயத்தில் துவாரம் ஏற்பட்டு விட்டால் அதை மூட வேண்டும் அல்லவா? இதைப் பெரும்பாலும் பை-பாஸ் சர்ஜரி மூலமே, செய்ய லாம்" என்று தமது பேட்டியினை தொடங்கும் டாக்டர் புனோத், "இதய வால்வுகள் பழுதடைந்திருக்கலாம். அல்லது பிறவியிலேயே துவாரம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இவற்றை இருதய அறுவைச் சிகிச்சை முறை மூலமே குணப்படுத்த முடியும். மார்புப் பகுதியில் ஃபிராக்சர் ஏற்பட்டால் அதற்கும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்துதான் உடைந்துபோன மார்புக்கூடு எலும்புகளைத் தகடால் இணைக்க முடியும். (Surgery flat chest) என்று படுசுவாரஸ்யமாக உரையாடுகிறார்.

"அப்படி மார்புப் பகுதி எலும்பு உடைந்து போவது சாத்தியமா என்ன?"

இதயத்துக்கு இதம் இனி இல்லை பய



பேராசிரியர் டாக்டர் திருமலை

- டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனையின் இருதய நோய் சிகிச்சைத் துறையின் தலைவர் - பிரபல இருதய சிகிச்சை நிபுணர் - கைதேர்ந்த மருத்துவர் பல ஆயிரம் இருதய அறுவை சிகிச்சைகளை மிகவும் துல்லிய மாகவும், வெற்றிகரமாகவும் செய்து முடித் தவர்; செய்து கொண்டிருப்பவர். பேராசிரியர் திருமலை நம்முடன் சில சுவாரஸ்யமான அடிப்படை தகவல்களை பகிர்ந்து கொள் கிறார்:

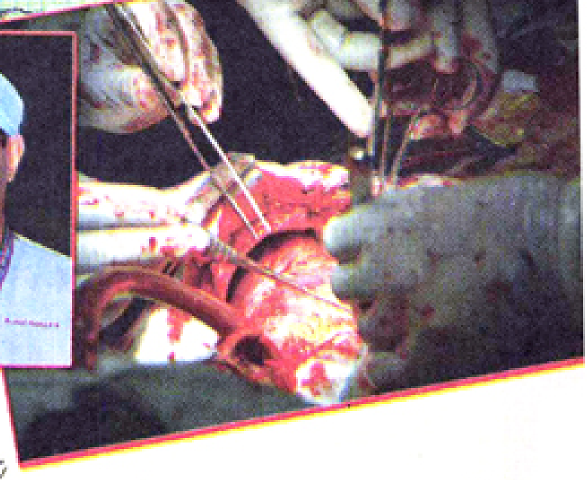
தி கோல்டன் ஹவர்:

எல்லோரும் முக்கியமா ஒரு விஷயம் தெரிஞ்சுக்கணும். ஹார்ட் அட்டாக் வந்த ஒன்றுமுதல் இரண்டு மணி நேரத்தை 'கோல்டன் ஹவர்' என்கிறோம். அந்த இரண்டு மணி நேரமும் பொன்னானவை என்பதால் தான் அப்படிக் குறிப்பிடுகிறோம். அந்தச் சமயத்தில் உடனே சிகிச்சை அளிக்கப்பட் டால் இரத்தக் குழாய்கள் வழியே இருதயத் துக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும் இரத்தம், தடை படாமல் செயல்பட வைக்க முடியும். அதிக பட்சம் ஆறு மணி நேரம் அல்லது குறைந்த பட்சம் மூன்று மணி நேரம் என்றெல்லாம் சொன்னாலும், முதல் இரண்டு மணிநேரத்துக் குள் நோயாளி மருத்துவமனையை அடைந்து விட்டால் அவரைப் பிழைக்க வைக்கிற வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பேஸ்மேக்கர்:

"சிலருக்கு இதயத் துடிப்பு ஒரே சீராக இருக்காது. ஏறுமாறாகவும், தாறுமாறாகவும் இதயம் துடிக்கும். இதை ஒழுங்குபடுத்த 'பேஸ்மேக்கர்' எனும் கருவியை நோயாளி





''விபத்தின்போது உடைந்து விடுவதில்லையா? அதைத்தான் இப்படிச் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கிறது!''

இதயத் துடிப்பை நிறுத்திவிட்டு சர்ஜரி செய்யும் போது, நோயாளி இறந்து போய்விட மாட்டாரா?

''மாட்டார். இதயத்தை ஹார்ட் - லங் மெஷினுடன் இணைத்து விட்டுத்தான் அறுவைச் சிகிச்சை தொடங்குவோம். அதனால் இரத்த ஓட்டம் எந்தவிதத்திலும் தடைபடாது.

இருதய அறுவைச் சிகிச்சையில் இப்போது Beating Heart Sugergy அதாவது இதயத்தை இயற்கையாக இயங்க வைத்துக் கொண்டே, அறுவைச் சிகிச்சையைச் செய்வது சாத்தியமாகி இருக்கிறது. இதனால் நோயாளி விரைவில் குணம் பெறுவ

யின் உடலில் வைத்து விடுவார்கள். பேஸ்மேக்கரில் இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று 'டெம்பரரி'. சிலருக்கு சில சமயங்களில் மட்டுமே இதயத்துடிப்பு மிக மெதுவாக இருக்கும். அதைச் சீராக்கவே 'டெம்பரரி' பேஸ்மேக்கர். இன்னொன்று 'பர்மனென்ட்' - தொடர்ந்து இருதயத் துடிப்பு குறைவாக அல்லது ஒழுங்கற்று இருக்கிற இதய நோயாளிகளுக்கு இது பொருத்தப் படுகிறது.''

பலூன் சிகிச்சை:

மருந்துகள் கொடுத்து 'க்ளாட்' எனப்படும் அடைப்பைக் கரைக்கச் செய்யலாம். அடைப்பு கரைந்துபோய் (டிஸ்ஸால்வ் ஆகி), பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி பிழைத்துக் கொண்டு விடுவார். இப்போது சமீபத்திய நவீன சிகிச்சை முறையாக அடைப்பை 'பலூன் முறை'யில் இரத்த ஓட்டத்தை மறுபடி துவக்கி வைத்து விடுகிறோம். இதைத்தான் 'ஆஞ்சியோ பிளாஸ்ட்டி' சிகிச்சை முறை என்பார்கள்.

மருத்துவமனைக்குள் வந்த அரை மணி நேரத்துக்குள் சிகிச்சைக்கான சகல ஏற்பாடுகளையும் செய்து விடுகிறார்கள்.

ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி சிகிச்சையை கால் வழியாகவும் கை வழியாகவும் செய்ய முடியும். கால் வழியாக (ஃப்பூமரல் ஆர்ட்டரி வழியாக)ச் செய்தால் நோயாளி ஒருநாள் முழுக்கப் படுத்த படுக்கையாக இருக்க வேண்டும். கையில் ரேடியல் ஆர்ட் டரி வழியாக குழாய் வைத்தும் ஆஞ்சியோ பிளாஸ்ட்டி செய்ய முடியும்.

இருதய தசைகள் எதுவும் பழுதடைந்து விடாமல் அப்படியே பாதுகாக்க முடியும். பிறகு எல்லோரையும் போல இயல்பான வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

அன்றன்றைக்கே நோயாளியை வீட்டுக்கு அனுப்பி வைத்துவிட முடியும். மருத்துவ



தோடு, வேறு எந்தச் சிக்கல்களும் எழுவதில்லை. விரைவிலேயே நோயாளிக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வென்டிலேடர் (செயற்கைச் சுவாசக் கருவி) வசதியை அகற்றி, இயற்கையாக மூச்சுவிட வைக்கலாம். குறைந்தபட்ச அளவுக்கே இரத்தம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். நோயாளிக்கும் செலவு குறைவு. பை-பாஸ் அறுவைச் சிகிச்சை தவிர்க்கப்பட்டு விடுகிறது. குறிப்பாக, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு, இந்த வகை சிகிச்சை ஏற்றது. அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவருக்கும் அவர் குழுவுக்கும் ஒரு சவாலாக இருந்தாலும், நோயாளியைப் பொறுத்தவரை, அவருக்கு மிகச் சிறந்த சிகிச்சை.

இதற்கு அக்டோபஸ், ஸ்டார் ஃபிஷ், சக்ஷன் கப் ஆகிய கருவிகள் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. இருதயத்துக்கு இரத்தம் செல்லும் இரத்தநாளங்கள் மெலிதானவை. அதைத் திறந்து, அதற்குள் ஒரு சிறிய 'ஸ்டென்ட்'டைச் செலுத்துவோம். அது இருதய தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தைப் பராமரிக்கும். இதய அறுவைச் சிகிச்சை அதன் பாட்டுக்கு நடைபெறும்!

25 - 30 வருட இளம் வயதில் பை-பாஸ் செய்யப்பட்டவருக்கு, சுமார் பதினைந்து வருடங்கள் கழிந்து மறுபடி நோய் தாக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. காரணம், மறுபடி கொலஸ்ட்ரால் சேர்ந்து போய்விடும். இவர்களுக்கு லேசர் சர்ஜரி செய்துகொள்ள மனையில் தங்கியிருக்க வேண்டாம். செலவும் குறைவு!

இதய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளி மிதமான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும், கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம். ஒரு குறிப்பிட்ட கால அவகாசத் துக்குப் பிறகு மருத்துவரிடம் செக்கப் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் இது 90% பாதுகாப்பான சிகிச்சை ஆகும். ஆனால், சர்க்கரை நோய், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இதய நோய்க்கான அறிகுறி இல்லாமலே இதயநோய் வர வாய்ப்பு அதிகம்.

ஓபன் மற்றும் க்ளோஸ்ட் ஹார்ட் சர்ஜரி:

வயதானவர்களுக்கு இதயநோய் வருகிறபோது அதன் தன்மையைப் பொறுத்து அறுவை சிகிச்சை செய்யப் படுகிறது. இதயத்தின் இடது வால்வு மைட்ரல் ஸ்டீனோஸிஸ் சுருங்கும்போது அதன் சுருக்கத்தைப் போக்க Closed Heart Surgery செய்யப்படுகிறது. இதயத்தின் வால்வுகள் பலவீனம் அடையும்போது இதயநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் நிரம்பவே இருக்கின்றன. இதுபோன்ற நேரங்களில் வால்வு மாற்றுச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இதனை Open Heart Surgery என்கிறோம்.

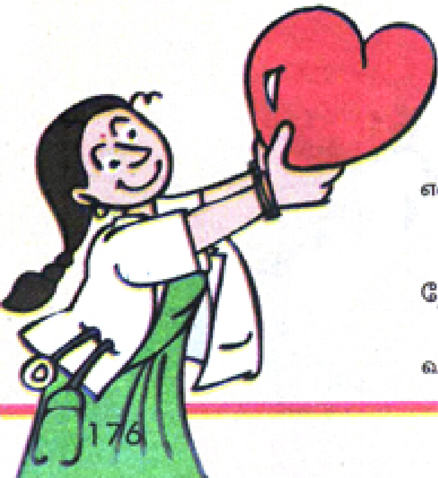
வருமுன் காப்போம்:

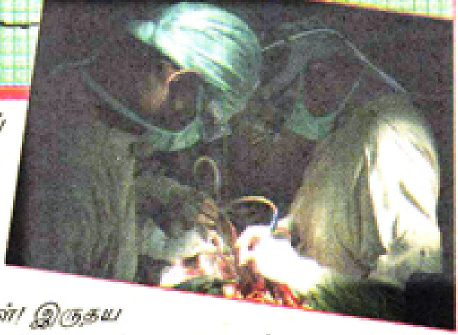
மாரடைப்புக்கு என்னென்ன அறிகுறிகள் இருக்கும் என்று சுருக்கமாகச் சொல்லி விடலாம் :

1. மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

2. இடது மார்பில் நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டு, அது இடது தோள் பட்டை, இடதுகை என்று பரவும்.

3. ரெஃபர்டு பெயின் என்ற வகையில், முதுகிலோ, வயிற்றிலோ கூட முதலில் தாக்கும். (சிலர் வயிற்றுவலி





ஆலோசனை தரப்படுகிறது. ஏனென்றால் ரத்தநாளங்களில் மறுபடி பை-பாஸ் செய்ய வசதி இருக்காது.

குடும்பத்தில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இதய நோய் இருக்குமானால் 'ஜெனட்டிக் மேப்பிங்' செய்கிறார்கள், அமெரிக்காவில். குழந்தை வயிற்றில் வளரும்போதே இதைச் செய்து விடுகிறார்கள்! இருதய நோய் முற்றி விட்ட நிலையில், கடைசி கட்டமாக, இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

ரோபோடிக் கார்டியாக் சர்ஜரி இப்போது பரிட்சார்த்த நிலையில் இருக்கிறது. மருத்துவர் பத்தடி தள்ளி உட்கார்ந்து கொண்டு ரோபோவை இயக்குவார். இதுவும் கீஹோல் சர்ஜரிதான். கோடிக்கணக்கில் செலவாகும். சில வருடங்களில், ஒரு நாட்டிலிருந்து நோயாளி பேச, இன்னொரு நாட்டிலிருந்து ரோபோவை இயக்கி அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய முடியும்'' என்று பல ஆச்சரியமான லேட்டஸ்ட் தகவல்களைப் பகிர்ந்துகொண்டு விடைபெறுகிறார் டாக்டர் பிரேமானந்த புனோத்.

தொகுப்பு : சாருகேசி

என்று நினைத்து, ஜெலுசில் மாத்திரை உட்கொள்வார்கள்.)

4. தோள்பட்டை வலி, கழுத்து வலி- ஏன் பல் வலியில் கூட ஹார்ட் அட்டாக் வெளிப்படும். அருகில் உள்ள மருத்துவரிடம் உடனடியாகச் சோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

5. எந்தவித அறிகுறியும் இல்லாமலே கூட ஹார்ட் அட்டாக் வருவதுண்டு. மேற்கூறிய வயிற்று உபாதையாகக் கூட வெளிப்படாது. திடீரென்று எதிர்பாராமல் இதயத்தைத் தாக்கும்.

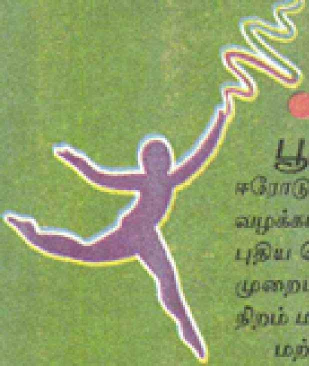
நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோயுடன் ஹைபர்டென்ஷன் (இரத்த அழுத்தம்) பிரச்னையும் சேர்த்துக் கொண்டால் ஹார்ட் பிராப்ளம் வர வாய்ப்புகள் அதிகம். இவர்களை 'ஹை ரிஸ்க் குரூப்' என்று வகைப்படுத்துகிறோம். இவர்கள் மருத்துவரிடம் ரெகுலராக பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. வந்தபின் அவஸ்தைப்படுவதைவிட வருமுன் காப்பது நல்லதல்லவா? அதைத்தான் நாங்கள் பிரிவென்டிவ் கார்டியாலஜி அதாவது முன் தடுப்பு இதயநோய் சிகிச்சை என்கிறோம்.

டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனையில் பயிற்சி பெற்ற டெக்னிகல் டீம் 24 மணி நேரமும் தயாராக இருக்கிறது. இவ்வகை மருத்துவத்தில் நேரம் வீணாகுவதுகூடாது. அடுத்தபடியாக பயிற்சி பெற்ற குழு. இந்தக் குழுவில் டாக்டரும், டெக்னீஷியன்களும் பொறுப்பு வகிக்கிறார்கள். இவற்றுக்கெல்லாம் மேலாக தேவையான வசதிகளும் கருவிகளும் இருக்கின்றன.

தொகுப்பு : சாருகேசி

தொடர்பு : (044) 22463272 /
கைபேசி : 93810 30712 / 93451 20265





SKM பூர்ணா சமையல் எண்ணெய்

பூர்ணா ரைஸ் பிரான் எண்ணெய்யானது, ISO தரச் சான்றிதழ் பெற்ற, ஈரோடு SKM நிறுவனத்தின் மூலமாக, நவீன இயந்திரங்களைக் கொண்டு, வழக்கமான கெமிக் கல் ரீஃபைனிங் (Chemical Refining) முறையைத் தவிர்த்து, புதிய தொழில்நுட்ப முறையான ஃபிஸிக்கல் ரீஃபைனிங் (Physical Refining) முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால், இதன் இயற்கையான பொன் நிறம் மற்றும் அதில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

மற்ற எந்த தாவர எண்ணெய்யிலும் இல்லாது ரைஸ் பிரான் ஆயிலில் மட்டுமே உள்ள ஒரைஸோனால் (Oryzanol) கெட்ட கொலஸ்டிராலைக் குறைத்து, நல்ல கொலஸ்டிராலை நம் உடலில் பாதுகாப்பதால், இதய நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. பூர்ணாவிலுள்ள ஸ்குவாலின் (Squalene) சருமத்திற்கு பளபளப்பையும், பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது. லிப்போயிக் ஆஸிட் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மற்ற எண்ணெய்களுடன் ஒப்பிடும்போது பிசுபிசுப்பு இருக்காது. சமைக்கும்பொழுது 15 சதவிகிதம் குறைவான எண்ணெய்யே செலவாகும். மற்றும் உணவின் மணம், சுவையை அப்படியே தருகிறது. ஜப்பானில் ஹார்ட் ஆயில் (Heart Oil) என்றும், மேலை நாடுகளில் ஹெல்த் ஃபுட் (Health Food) என்ற தகுதியையும், ரைஸ் பிரான் ஆயில் பெற்றுள்ளது.

தொடர்பு கொள்ள : **டி. ஆலன் ஜீவகன்,** மேலாளர் - மக்கள் தொடர்பு : **99949 - 10530**

பூர்ணா ஆயில் பூரண ஆரோக்கியம்

சீதா மாமி வடை

தேவையான பொருட்கள் :

கடலைப் பருப்பு - 1 தம்ளர்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 பிடி,
கடலைப் பருப்பு - 1 பிடி,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
பெருங்காயம் - சிறிது,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
பொரிக்க - SKM பூர்ணா எண்ணெய் -



செய்முறை :

கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு இரண்டையும் தனித் தனியே ¾ மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

ஒரு பிடி கடலைப் பருப்பை மிக்ஸியில் போட்டு வேண்டிய உப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றல், கறிவேப் பிலை ஆகிய பொருட்களைப் போட்டு 'விப்' பட்டனை ஒரு நிமிடம் திருகவும். அதனை எடுத்துப் பாத்திரத்தில் போடவும். மிச்ச பருப்பை சிறிதும் தண்ணீர் இல்லாமல் மிக்ஸியில் போட்டு 'விப்' பட்டனைத் திருகியே அரைக்க வேண்டும். நன்கு மசியக் கூடாது. ஒன்றிரண்டாக அரைக்கவும். பின்பு இந்தப் பருப்பையும் பாத்திரத்தில் போட்டு ஊறவைத்துள்ள உளுத்தம் பருப்பையும் தண்ணீர் வடித்துப் போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

அடுப்பில் SKM பூர்ணா எண்ணெய் வைத்து நன்கு காய்ந்ததும் வடைகளைத் தட்டையாகத் தட்டி (தடிமனாக இருக்கக் கூடாது) மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும். நீண்ட நேரமானாலும் கரகரப்பாக இருக்கும்.

- சாந்தி ராமகிருஷ்ணன்,
மும்பை.



புழுங்கல் அரிசி ரிப்பன் பகோடா



தேவையான பொருட்கள்

புழுங்கல் அரிசி - 2 ஆழாக்கு,
கடலை மாவு - ¼ கிலோ,
மிளகாய் வற்றல் - 25,
பூண்டு பல் - 25,
பெருங்காயம் - 4 சிறிய உருண்டைகள்,
வெ. எள்ளு - 1 தேக்கரண்டி,
சோம்பு - 1 தேக்கரண்டி,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
பொரிக்க - SKM பூர்ணா எண்ணெய்

செய்முறை :

முதலில் புழுங்கல் அரிசியை ஊறவைத்து அதை நன்றாகக் கழுவி பின் கிரைண்டரில் போடவும். அதனுடன் மிளகாய் வற்றல், பூண்டு, பெருங்காயம், சோம்பு, உப்பு ஆகியவை போட்டு நன்றாக மிகவும் நைசாக இட்லி மாவு பதத்திற்கு அரைக்கவும். அரைத்த மாவுடன் சலித்த கடலை மாவு, வறுத்த எள், வெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசையவும். மாவு மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் மட்டும் கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து தளர்த்தியாகப் பிசையவும். பகோடா அச்சில் போட்டு SKM பூர்ணா எண்ணெயில் பிழிந்து பொரித்து எடுத்தால் சூப்பராய் இருக்கும்.

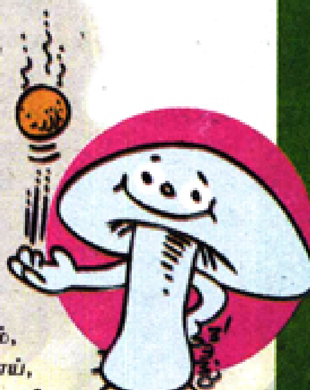
- சாந்தி சேகர், ஸ்ரீரங்கம்.

காளான் போண்டா

தேவையான பொருட்கள் :

காளான் - 100 கிராம்,
பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம்,
உருளைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ,
பெரிய வெங்காயம் - 3,
அரிசி மாவு - 1 கப்,
கடலை மாவு - 2 கப்,
ப. மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - சிறிது,
சுக்குப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 1 கைப்பிடி,
கொத்துமல்லி - 1 கப்
மிளகாய்ப் பொடி (அ) மிளகுத் தூள் - காரத்துக்குத் தக்கபடி,
உப்பு - தேவையான அளவு,
சமையல் சோடா - சிட்டிகை.
பொரிக்க - SKM பூர்ணா எண்ணெய்

செய்முறை :



காளானை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டித் தனியாக வேகவைக்கவும். உருளைக் கிழங்கை நன்றாக வேகவிட்டு கட்டியில்லாமல் மசித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், இஞ்சி, ப. மிளகாய், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சைப் பட்டாணியைத் தோல் உரித்து எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் 1 ஸ்பூன் விட்டு வெங்காயம், ப. மிளகாயை வதக்கவும்.

அரிசி மாவு, கடலை மாவு, உப்பு, மிளகுப் பொடி, வெங்காயம், ப. மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, சுக்குப்பொடி, சமையல் சோடா, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, பச்சைப் பட்டாணி, வெந்த காளான் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, சிறிது தண்ணீர் கலந்து உருட்டியோ அல்லது வடை போல் தட்டியோ SKM பூர்ணா எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

சுவையான காளான் போண்டா தயார்.

- ஜி.வி. சாந்தி, வேலூர்.

குருபாலா க்ளினிக் — ஹெர்பல் ஆன்காலஜி

இன்று உலகை பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் நோய்களில் கேன்சரும் ஒன்று. அலோபதி மருத்துவத்தில் கீமோதெரபி உள்ளிட்ட சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட்டாலும், சிகிச்சைக்கு மாற்று மருத்துவத்தை நாடுவோரும் உண்டு. சென்னை தி.நகரில் உள்ள குருபாலா க்ளினிக் நடத்தி வரும் டாக்டர் கே.ஸ்ரீ.ஸ்ரீதர் சித்த மருத்துவ பாரம்பரியம் மிக்கவர். அது மட்டுமின்றி ஹோமியோபதி மருத்துவரும்கூட. 'ஹெர்பல் ஆன்காலஜி' என்ற புதிய அணுகுமுறையில் கேன்சருக்கு சிகிச்சை அளித்து வரும் டாக்டர் கே.ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரின் விளக்கம்.

"நம் சித்தர்கள் புற்று நோய் பற்றியும், அதன் சிகிச்சை முறைகள் பற்றியும் ஏராளமான தகவல்களை நமக்குக் கொடுத்து விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள்.

புற்றுநோய் வந்தால் அது உடனே வெளியில் தெரியாது. பல காலம் உடலில் தங்கிப் பரவிய பிறகே அது வெளியில் தெரிய வரும். சொல்லப் போனால், நகம், முடி தவிர உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் புற்றுநோய் வரக் கூடும். அதுவும் உடலின் உள் உறுப்புகளில் புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அவ்வளவு சீக்கிரமாகக் கண்டுபிடித்து விட முடியாது.

நான் அளிக்கும் 'ஹெர்பல் ஆன்காலஜி' சிகிச்சை முறையில் ஸ்டீராய்டுகள், உலோகங்கள், நச்சுத் தன்மை கொண்ட பொருட்கள் இவை எதுவும் கிடையாது. இதை நான் எனது நோயாளிகளுக்கு உறுதிமொழியாக எழுத்து மூலமாகவே அளிக்கிறேன். எனவே பக்க விளைவுகள் பற்றி கொஞ்சமும் கவலைப்பட வேண்டாம்.

புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையின் போது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்று உண்டு. மனிதர்கள் ஒருவரைப் போல் இன்னொருவர் இல்லையல்லவா. அப்படித்தான் அவர்களுக்கு வரும் வியாதிகளும் வித்தியாசப்படும். இந்தத் தத்துவத் தின் அடிப்படையில்தான் நமது சித்தர்களின் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. ஒருவருக்குக் கொடுக்கும் மருந்தை அப்படியே இன்னொருவருக்குக் கொடுக்க முடியாது. எனவேதான் நான் என்னிடம் வரும் புற்றுநோயாளிகளுக்கு அவர்களின் நோயின் தன்மைக்கு ஏற்றபடி மட்டுமில்லாமல் அவர்களுடைய நட்சத்திரம், ராசி, குலதெய்வம் ஆகியவற்றையும் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப மருந்து தயாரித்துக் கொடுக்கிறேன்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சையை ஆரம்பித்து விட்டால், பயமே வேண்டாம்."

தொகுப்பு : **கௌதம் ராம்**
தொடர்பு கொள்ள :
2433 9596, 99400 58809



புற்றுநோய்க்கு மாற்று மருத்துவம்

மதுரையில், தன்வந்தரி நிலையம் ஆயுர்வேத வைத்திய சாலை 1945-ல் துவங்கப்பட்டது. நிறுவனர் டாக்டர் எஸ். வேலாயுதம் பிள்ளையை தொடர்ந்து அன்னாரது மகன் டாக்டர் வி.சோமசேகர் வைத்திய சாலையை பேணி வளர்த்தார். தற்போது மூன்றாவது சந்ததியர் டாக்டர் எஸ்.டி.பிரேம்வேல், டாக்டர் எஸ்.டி.கார்த்திக் வேல் ஆகிய இருவரும் மக்கள் நலச் சேவையில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு, இந்த ஸ்தாபனத்தை வெற்றிகரமாக நடத்தி வருகின்றனர்.

பஞ்சகர்மா (மசாஜ்) சிகிச்சையென்பது, உடல் - ஆரோக்கியத்தை பேணி பாதுகாப்பதுடன், நோய்கள் அணுகாமல் தடுக்க உதவிடும் பண்டையக் காலத்து சிகிச்சை முறை ஆகும். இதில் பல வகைகள் உண்டு. (1) தைல பஞ்சகர்மா குளியல் - இது பதமான மருத்துவ நீரினால் குளியல் தரப்படுகிறது. (2) பிழிச்சல் (காயசேகை) - இது பதமான வெப்பத்தில் மருத்துவ எண்ணெய் உடல் முழுவதும் தேய்த்தல் (3) பிண்டஸ் வேதம் (நவரக்கிழி) - இது உடலில் வியர்த்து கொட்டும் பொருட்டு மருத்துவக் குளியல் (4) மருத்துவ நீராவிக் குளியல் - இது மருத்துவ எண்ணெய் மற்றும் ஆயுர்வேத மூலிகை போன்ற சிறப்பான உபகரணங்கள் கொண்ட நீராவிக் குளியல் (5) தாரை - இது மூலிகை எண்ணெய் மருந்து கலந்த பால், தயிர் ஆகியவற்றை கொண்டு நோயாளியின் நெற்றியில் தாரையாக விழச் செய்வது (6) உடல் இளைக்க வைக்கும் முறை - இது மருத்துவ முறையில் பக்குவப் படுத்தப்பட்ட எண்ணெய், மூலிகைப் பொடி கொண்டு செய்யப்படுகிறது.



என்ன எத்தனை சுகம்



பஞ்சகர்மா (மசாஜ்) சிகிச்சையினால் முதலில் உடல் பலம் வலுவடைகிறது. அதன் வாயிலாக நரம்புகளுக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது. சோர்வு போக்கினை விரட்டி விடுகிறது. சுறுசுறுப்பு மனசுக்குள்ளும் உடல் மீதும் வந்து ஒட்டிக் கொள்கிறது. தடையற்ற உறக்கத்தைத் தருகிறது. உடல் வடிவம் அழகு பெறுகிறது. மனதில் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. நெருங்கி வரும் முதுமையைத் தள்ளி போடுகிறது. இத்தனைக்கும் மேலாக நீண்ட ஆயுளைத் தருகிறது. அடடா ... இது வல்லவா வாழ்க்கை என்று ஆனந்தக் கூத்தாட (மனசுக்குள்) வைக்கிறது ஆயுர்வேதம்.

மூட்டுவலி, முழங்கால் வலி, பக்கவாதம், நரம்பு நோய்கள், மூச்சுத்திணறல், சைனஸ், தொடர் தலைவலி, ஆஸ்த்துமா, நீர்வீழ்வு, தலை கிறக்கம் பலவகை பிடரிவலி, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், எல்லாவிதமான சரும நோய்களுக்கும் மிகச் சிறந்த மருத்துவமுறைகள் ஆயுர்வேதத்தில் உண்டு.

தொடர்பு கொள்ள : (0452) 2692647/ 2693645 / 98432 11133 / 9344117393

''கர்ப்பப்பை செயலற்ற முறையில் இருக்கும் பெண்களுக்குக் குழந்தை பெற்றுக் கொடுக்க உதவி செய்பவர் வாடகைத் தாயாவார். தற்போது இந்த முறை வெளிநாடுகளைப் போலவே நம் நாட்டிலும் பெருகி வருகின்றது. வியக்க வைக்கும் மருத்துவ விஞ்ஞானம்!''

– டாக்டர் ஜெயராணி காமராஜ்



வாரிசு முயற்சி

''எட்டு வாரங்கள் - சாமியா என்ற 31 வயது பெண் கட்டிலில் அசையாமல் இருந்த காலகட்டம் அது...''

முப்பத்தொரு வயதில் கரு உருவாகலாம். கருப்பை உருவாகுமா?! உருவாக்கப்பட்டது. சாதித்துக் காட்டியிருக்கிறார் டாக்டர் ஜெயராணி காமராஜ். முதன் முதலாக ஒரு செயற்கைக் கருப்பை உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது மருத்துவ உலகில் ஒரு மைல் கல்.

இப்போது புரிந்ததா? சாமியா எட்டு வாரங்கள் கட்டிலில் அசையாமல் இருந்ததன் காரணம்? இன்னும் கேளுங்கள் - டாக்டரின் வெற்றிக் கதையை...



''குழந்தையின்மைக்காக எங்களிடம் சிகிச்சை பெற வருபவர்கள் ஏராளம். ஆனால், ஓமன் நாட்டிலிருந்து சென்னைக்கு வந்திருந்த முகமது அலி, தன் மனைவிக்குக் குழந்தை வளர வேண்டிய கருப்பையே இல்லாத நிலையுடன், 'அவளுக்குக் கருப்பையை உருவாக்குங்கள் டாக்டர்' என்று கூறியது எனக்கு மிக வித்தியாசமான அனுபவம்.

வாடகைத்தாய் முறைப்படி இன்னொரு பெண்மணியின் உதவியுடன் குழந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாமே என்று முடிந்தவரை சொல்லிப் பார்த்தேன். ஆனால் அவர்கள் கேட்கவில்லை. அதுவும் அந்தக் கணவர் மிகவும் உறுதியுடன் இருந்தார். பலதார மணத்தை அவரது மதம் அனுமதித்தாலும் கூட, தனது ஒரே மனைவியான சாமியாவின் மூலமாகத்தான் தனது வாரிசு உருவாக வேண்டும் என்பதில் நிறைய உறுதி. இந்த உறுதி என்னையும் அசைத்தது.

சாமியாவுக்குப் பலவித சோதனைகளைச் செய்து பார்த்தோம். அவரது சினைப்பை நன்றாகவே இருந்தது. அதாவது, கருவுறத் தேவையான முட்டைகளை அவை தயாரிப்பதில் எந்தச் சிக்கலும் இல்லை. ஆனால் பிறவியிலேயே ஏற்பட்ட குறைபாடு காரணமாக சாமியாவின் கருப்பை இருக்க வேண்டிய இடத்தில் ஒரு தசைக் கோளம்தான் இருந்தது.

-மற்றும் ஒரு வரலாறு

வெளித்திசுக்களை வைத்தால் உடல் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமே... அதனால் அந்தத் தசைக் கோளத்தையே ஒரு சிற்பி போல செதுக்கி கருப்பையாக மாற்றி உரிய இணைப்புகளை அளித்தோம்.

போன வருடம் ஜுலையிலேயே (2006) இந்த அறுவைச் சிகிச்சை நடந்து விட்டது என்றாலும், அது வெற்றிகர மானதா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ள காத்திருக்க நேர்ந்தது. இந்த வருடம் (2007) ஏப்ரல், மே, ஜுன் ஆகிய மூன்று மாதங் களிலும் சீராக மாதவிலக்கு ஆன பிறகு தான் எங்களால் இதை வெற்றி என்று குறிப்பிட முடிந்தது. இருந்தாலும் முழு மையான வெற்றி என்பது சாமியாவின் கணவர் கேட்டது நிறைவேறும் போதுதான்''.



கணவர் முகமது அலி:

''அந்த நம்பிக்கை எங்களுக்கு நிச்சயம் இருக்கு. அடுத்தது எங்களுக்குக் குழந்தை யும் பிறந்துடும். எங்க ஆண்டவனை நாங்க வேண்டிக்கிறோம். உங்க கடவுளிடம் நீங்க பிரார்த்தனை செய்யுங்க. எல்லாமாகச் சேர்ந்து எங்க வேண்டுதல் நிறை வேறட்டும்''.

''உறுதியானவர்களாகத் தோன்றும் பல ஆண்கள் எங்களிடம் தங்கள் ஆண் மையைக் குறித்து சமூகம் குறிப்பிடும் சில சொற்களைக் கூறி பொலபொலவென்று கண்ணீர் விட்டு அழுதிருக்கிறார்கள்'' என்று கூறும் **டாக்டர் காமராஜ்,** ''நல்ல வேளையாக இப்படிபட்டவர்களின் ஏக்கத் தைப் போக்கும் வகையில் இப்போது பல நவீன சிகிச்சைகள் அறிமுகமாகி விட்டன'' என்று தம் விளக்கத்தையும் தருகிறார்.

''ஐ.வி.எஃப். எனப்படும் முறையில் ஆணின் உயிரணுவும், பெண்ணின் கரு முட்டையும் பரிசோதனைச் சாலையில் ஒன்றுடன் ஒன்றாக இணைத்து வைக்கப் பட்டு இதற்கென தயாரிக்கப் பட்டிருக்கும் இன்குபேட்டரில் வைக்கப்படுகிறது. கருவுறுதல் நிகழ் வதற்கு 18 மணி நேரம் வரை ஆகலாம். அந்தக் கருத்தரித்தல் வெற்றியடைந்ததும், அந்தக் கரு பெண்ணின் கருப்பையில் செலுத்தப் பட்டு வளர்க்கப்படுகிறது. கருப்பையில் செலுத்தப்பட்ட கரு வளர்ந்து விட்டதா என்பதைப் பத்து நாட்களுக்குப் பின்னர் இரத்தச் சோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

இக்ஸி என்ற மற்றொரு முறையில், விந்தணுக்கள் மிக மிகக் குறைவாக அல்லது விந்தணுக்களே இல்லாத ஆண் களும் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்! இம்முறையில் ஒரே ஒரு தரமான விந்தணுவைப் பிரித்தெடுத்து, கருமுட்டை யில் துளையிட்டு அதனுள் ஊசி மூலம் விந்தணுவைச் செலுத்திக் கருவாக்கம் செய்கிறோம்.''

சந்திப்பு : ஆதர்ஷ்

தொடர்பு கொள்ள :

(044) 2472 6666 / 2473 3999

ஒரு பசுமை அதிசயம்!

குளோரெல்லாவின் மதிப்பை நாம் அறியவேண்டிய நேரம் இது. குளோரெல்லா என்பது ஒரு வகை கடல்பாசி. இது ஒரு முழுமையான தினசரி ஆரோக்கியக் காப்பீடு. சத்துக் குறைவான உணவு, மாசுபடிந்த சுற்றுப்புறச்சூழல் ஆகிய இரண்டின் காரணமாகவும் உடலில் சேரும் நச்சுக் கழிவுகளைப் போக்க மிகச் சிறந்த பொருள் குளோரெல்லா.

மிக அதிகமான பச்சையத்தைக் (குளோரோஃபில்) கொண்டிருப்பதால்தான் குளோரெல்லா அந்தப் பெயரைப் பெற்றது. குளோரெல்லாவின் உறுதியான செல் சுவர்கள் கேடயம் போலச் செயல்படுகின்றன. இந்தச் சுவர்களும் அதற்குள்ளே அமைந்த பச்சைய சத்தும் சேர்ந்து உடலில் நச்சுநீக்கும் பணியை சிறப்பாகச் செய்கின்றன. துரதிஷ்ட வசமாக இந்த உறுதியான செல் சுவர்களை மனிதனால் எளிதில் ஜீரணிக்க முடிவதில்லை. 1970-களில், சன் குளோரெல்லா என்ற ஜப்பானிய நிறுவனம் இந்த செல் சுவர்கள் உடைவதற்கும்- அதே சமயம் அவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் கிடைக்க வேண்டுமென்பதால் அவை நீங்கிவிடாமல் இருப்பதற்கும் - ஒரு வழி முறையைக் கண்டுபிடித்தது. (காப்புரிமை பெற்ற டைனோ (R)- மில் பொடியாக்கும் தொழில்நுட்பம்).

குளோரெல்லா என்பது சத்துக்களையும் மருத்துவ குணங்களையும் ஒருசேரக் கொண்ட ஓர் இயற்கை உணவு. வைரஸ்களுக்கும் புற்றுநோய்க்கும் எதிரான தன்மைகளைக் கொண்டதாகவும் குளோரெல்லா உள்ளது. இதன் சாறான 'குளோரெல்லா வளர்ச்சிக் காரணி (C.G.F.)' என்பது குளோரெல்லா செல்லின் உட்கருவில் உள்ளது. இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. உடலிலுள்ள பலவித அசுத்தங்களை நீக்குகிறது. செல்களின் சக்தியை மேம் படுத்துகிறது.



இருபது விதமான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருள்கள், இயற்கையாக உருவான பீட்டா கரோடின், B12, CGF மற்றும் 18 அமினோ அமிலம் - இத்தனையும் அடங்கியுள்ளது குளோரெல்லாவில். இந்தப் பல்வேறு பொருள்கள் நமது ஆரோக்கியத்தை எப்படி உறுதிசெய்கின்றன என்று பார்ப்போம்.

பச்சையம்: ரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதிலும் இதயச் செயல்பாட்டுக்குத் தேவையான மக்னீஷியத்தை அளிப்பதிலும் பச்சையம் திறமை வாய்ந்தது. ரத்த அழுத்தம், ரத்த சர்க்கரை அளவு ஆகியவற்றை சீர்செய்வதிலிருந்து உடலின் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு செயல்பாட்டுக்குமே மக்னீஷியம் தேவை.

குளோரெல்லா வளர்ச்சிக் காரணி (CGF) : குளோரெல்லாவின் பிரமிப்பூட்டும் அற்புதம் இது. உடலின் செல்கள் ஆரோக்கியமாக வளர்ச்சி அடையத் தூண்டுகிறது. இதன் காரணமாக மூப்படைவது தாமதப்படுத்தப்படுகிறது. காயங்கள் எளிதில் ஆறுகின்றன.

அமினோ அமிலங்கள்: புரதத்தின் அடிப்படை அமினோ அமிலங்கள்தான். குளோரெல்லாவில் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அத்தனை (எட்டு) அமினோ அமிலங்களும் உள்ளன. அமினோ அமிலங்கள் நோய்த் தடுப்பு சக்தியைத் தூண்டிவிடுவதோடு திசுவளர்ச்சி மற்றும் திசு சீரமைப்புக்கு உதவுகின்றன.

அவசியக் கொழுப்பு அமிலங்கள் (EFAs): குளோரெல்லாவில் உள்ள இவை இதயத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. மேலும், சீரான உடல்வளர்ச்சியை உறுதி செய்கின்றன.

RNA / DNA : குளோரெல்லாவில் 10% RNAவும், 3% DNAவும் உள்ளன. மிக அதிக அளவில், RNA, DNA அடங்கிய உணவு வகைகளில் குளோரெல்லா முதலிடம் வகிக்கிறது (இரண்டாமிடம் வகிக்கும் சார்டைன் எனப்படும் சிறுமீனை விட குளோரெல்லாவில் இச்சத்துக்கள் இருபது மடங்கு அதிகம்!) RNA, DNA ஆகிய உட்கரு அமிலங்களை செல்களில் உள்ள மரபணுப் பதிவு எனலாம். இவை உடையும்போது செல்கள் மூப்படைந்து அழிகின்றன. எனவே RNA, DNA ஆகியவற்றை மூப்படைவதற்கு எதிரான காரணிகள் என்பார்கள்.

நார்ச்சத்து: குளோரெல்லாவில் உள்ள நார்ச்சத்து கொண்ட செல் சுவர்கள் கன உலோகங்களையும் பூச்சி மருந்துகளையும் இழுத்துப் பிடித்து உடலிலிருந்து நீக்கி விடுகின்றன.

ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள்: புற்று நோய்க்கும் மூப்புக்கும் காரணமாக அமையக்கூடிய 'இணைப்பற்ற பகுதிகளை' (FREE RADICALS) குளோரெல்லாவில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் சமன் படுத்திவிடும்.

ஆக நோய்த்தடுப்பு சக்தியை மேம்படுத்தவும், புண்கள் மற்றும் காயங்கள் ஆறுவதை விரைவுபடுத்தவும், ஜீரணம் மற்றும் வயிற்று இயக்கங்களை சீரமைக்கவும், வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கவும், திசுக்களை சீரமைக்கவும், மூப்படைவதைத் தள்ளிவைக்கவும், கதிரியக்கத்திலிருந்து காக்கவும், சிறந்த சத்துணவாகவும், புரதம் மற்றும் நியூக்லியோடைட்கள் (NULCLEOTIDES) கொண்டதாகவும், வலி, வீக்கங்களுக்கெதிராகச் செயல்படவும், புற்றுநோய்க்கெதிராகப் போரிடவும் குளோரெல்லா பயன்படுகிறது.

சுருக்கமாகச் சொன்னால் குளோரெல்லா ஓர் தீர்வாகவும், தடுப்பாகவும் செயல்பட்டு அற்புதமான ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது.

குளோரெல்லா குறித்த விவரங்களை www.chlorella-india.com என்ற வலைத் தளத்தில் காணலாம்.





Guna Associates in Urogynecology
& Research for Incontinence

"யூரோ கைனகாலஜி என்ற துறை ஒன்று இருப்பதே பலருக்குத் தெரிவதில்லை. பெல்விக் ஃப்ளோர் (இடுப்பு எலும்புக்கூட்டுத் தளம்) பகுதியை சீரமைப்பதுதான் இந்தத் துறையின் ஸ்பெஷாலிடி. நாங்கள் மெஷ், கிராஃப்ட் முறைகளைப் பயன் படுத்திச் சிகிச்சை அளிப்போம்!" டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன்



டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் யூரோ-கைன காலஜி மருத்துவர். அதாவது சிறுநீரக மற்றும் மகளிர் நோய் நிபுணர். இந்தத் துறையில் எப்படிப்பட்ட நோய் களுக்குச் சிகிச்சை தருகி றார்? அவரைப் பேட்டி கண்டோம்:

35 வயதுப் பெண்மணி, பள்ளிக்கூட ஆசிரியை. தன் குரலை உயர்த்தி, சத்தம் போடும் குழந்தைகளை அவரால் அடக்க முடியவில்லை. அப்படிச் செய்தால், உடனே சிறுநீர் கசியத் தொடங்கும். தரையை நோக்கிக் குனிந்தாலும் அதே பிரச்னை. விளையாட்டுக்களில் ஆர்வம் மிகுந்தவர். ஆனால் கலந்து கொள்ள முடியாது!

இப்படிப்பட்ட சிக்கலைத் தீர்த்து வைக்கிற மருத்துவர் இருக்கிறார் என்பதே தெரிவதில்லை. வெளியே சொல்லவும் வெட்கப்படுகிறார்கள். மூன்றாவது காரணம், ஏறும் வயது.

இதை **ஸ்ட்ரெஸ் யூரினரி இன்கான்டினன்ஸ்** என்பார்கள். பெல்விக் ஃப்ளோர் எனப்படும் இடுப்பு எலும்புக் கட்டு பழுதடைந்திருக்கும். இதுதான் சிறுநீர்ப்பையையும், கருப்பையையும் ஆதரவு கொடுத்துக் காக்கிறது. அதாவது சப்போர்ட் செய்கிறது. பிரச்னை ஏன் வருகிறது என்றால் வயதாவது ஒரு காரணம்; ஹிஸ்டரக்டமி போன்ற அறுவைச் சிகிச்சையின்போது நரம்பு அடிபட்டிருக்கலாம். ஒபீஸிடி எனப்படும் அதிக உடல் பருமனாக இருக்கலாம். மலச்சிக்கலால் இருக்கலாம். தீவிர ஆஸ்துமா நோய் காரணமாக இருமுவதால் வரலாம். பொதுவாக சுகப் பிரசவத்தின் போது ஏற்படும். ஆம் 40 சதவிகிதம் இதுதான் காரணம்!.

இதற்கு ஒரே நாளில் மருத்துவமனையில் தங்கி, அறுவைச் சிகிச்சை பெற்று அன்றே வீடு திரும்பலாம். வலி இல்லை. இரத்தச் சேதம் கிடையாது. நிரந்தரமான நிவாரணம் உண்டு. சிறுநீரகக் குழாய்க்குக் கீழே சிறிய நாடா (சிந்தடிக் டேப்) சப்போர்ட் கொடுத்து விடுகிறோம். இது கசிவைத் தடுக்கிறது! இதை **ஸ்லிங் ட்ரீட்மெண்ட்** என்போம்.

50 வயதான பெண்மணி ஒருவருக்கு அரை மணி நேரத்துக்கு மேல் நடக்க முடியாது. காரணம், பதினைந்து நிமிடத்துக்கு ஒருமுறை சிறுநீர் கசியத் தொடங்கிவிடும்! பாத்ரூமை நோக்கிப் போவதற்குள் இது நிகழ்ந்து விடுகிறது. படுக்கையையும் நனைத்து விடுவார். இதை ஓவர் ஆக்டிவ் பிளாடர் என்போம். மூளையின் கட்டுப்பாட்டில் சிறுநீர்ப்பை இயங்குவது இல்லை! சிறுநீர்ப்பை தானாகவே காலியாகத் தொடங்கி விடுகிறது. இதனால் எங்கேயாவது போக நேர்ந்தாலும், முதலில், டாய்லெட் எங்கே இருக்கிறது என்று தேடும் மன நிலையிலேயே இருப்பார்.



அறிந்தும் அறியாமலும்



இதற்கு **ஆன்ட்டி - கோலிஞ்செரிக்ஸ் மருந்து** கொடுப்போம். சமீப காலமாக போட்டாக்ஸ் இஞ்செக்ஷன் கொடுப்பதும் நடைமுறைக்கு வந்திருக்கிறது. (இது விஷம் போன்றது. இதைச் சுத்தப்படுத்தி விட்டுக் கொடுப்பார்கள். இதை சிறுநீர்ப் பையில் (பிளாடரில்) ஊசி மூலம் செலுத்து வோம். 24 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு வீடு திரும்பலாம்.

80 வயதுப் பெண்மணி ஒருவருக்கு, கால்களின் இடையே ஏதோ தடுத்துக் கொண்டு தொங்குவதுபோல் நினைப்பு. அசுத்தமான வாடை வேறு. அடிக்கடி சிறுநீர் சரியாகப் போகாத மாதிரி உணர்வு. இதை அடி இறக்கம் அல்லது சிறுநீர்ப்பை இறக்கம், கருப்பை இறக்கம் என்போம். சிலருக்கு ஹிஸ்டெரக்டமி சிகிச் சைக்குப் பிறகு யோனிக் குழாயின் மேல் பகுதி இறங்கி இருக்கக் கூடும். அல்லது மலக்குடல் இறங்கி இருக்கலாம். இதற்கும் பெல்விக் ஃப்ளோர் (இடுப்பெலும்புக் கூடு) பாதிப்புதான் காரணம். இதற்கான சிகிச்சை அளித்தால், பிரச்னை தீர்ந்து விடும்.

''சாதாரணமாகக் குழந்தைகளில், பையன் களில் சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு 5 வயதுக்குள் வந்துவிடும். பெண் குழந்தை களுக்கு இன்னும் விரைவிலேயே வந்து விடும். 5 வயதுக்கு மேல் படுக்கையை நனைத்து விடும் குழந்தைகள் குறித்து, பெற்றோர் கவலைப்பட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இரவு வந்தால் வெட்கம்; ஹாஸ்டலில் தங்க நேரிட்டால் வெட்கம். இரவு எங்காவது தங்க நேரிட்டாலும் வெட் கம். இதனால் பெற்றோர் குழந்தையைக் குற்றம் சொல்லும்போது, அதன் மனநிலை மேலும் பாதிக்கப்படுகிறது. இம்மாதிரி குழந்தைகள் அதிக நேரம் தூங்கும். அவ் வளவு விரைவாகப் படுக்கையிலிருந்து எழத் தோன்றாது. இரவு ஏழுமணிக்கு மேல் திரவங்களாகக் குடிப்பதைக் குறைத்துவிட வேண்டும். இரவில் அலாரம் வைத்துக் குழந்தையை எழுப்பி பாத்ரூமுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போகவேண்டும்.

'' நீ நாளைக்குப் படுக்கையை நனைக் காம இருந்தேன்னா ஒரு சாக்லேட் தரு வேன்!'' என்று உற்சாகம் தந்து ஊக்கப் படுத்த வேண்டும்.

இதற்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும். காலப் போக்கில் இயல்பாக மாறுதல் உண்டாகும்.

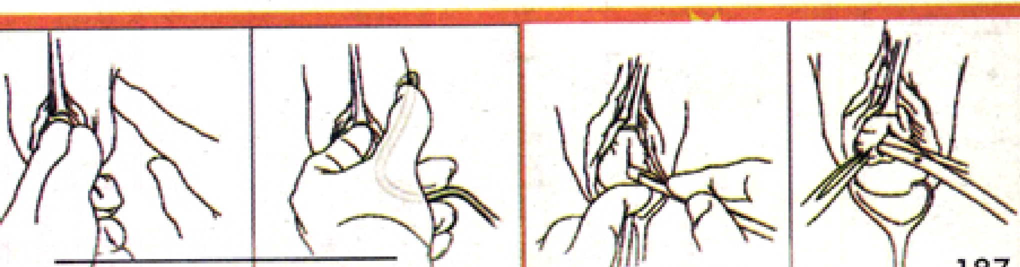
அப்படியும் மாறுதல் தெரியாத பட்சத் தில் தகுந்த மருந்துகள் கொடுத்து, கட்டுப் பாட்டில் கொண்டு வந்து குணப்படுத்தலாம்.

டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் அமெரிக்காவில் உள்ள க்ளீவ்லாந்து மற்றும் ஃப்ளாரிடா மருத்துவமனை களில் பயிற்சி பெற்ற நிபுணர். முழு விவரங்கள் www.urogynecology.in என்ற வெப்தளத்தில் பெறலாம்.

தொகுப்பு: சாருகேசி

தொடர்பு கொள்ள:

98842 98666 /(044) 2434 1055



"கடுகு விஷயம் என்று அலட்சியப்படுத்திவிட முடியாதது பொடுகு விஷயம். பொடுகு தோன்றுவதற்கான காரணம், தவிர்க்கும் முறை, அதைத் தடுப்பதின் அவசியம் ஆகியவற்றையெல்லாம் சொல்வதற்கு முன் பொடுகில் உள்ள இரண்டு வகை களை நாம் கட்டாயம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்"

- அழகுக் கலை நிபுணர் ஹசீனா சையத்.



'தலை'யாய

என்ன காரணம்? என்ன பாதிப்பு?

பொடுகு என்பதைச் சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அது பலவித தொற்றுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

"பிறர் பயன்படுத்தும் சீப்பு, டவல் போன்றவற்றை நாமும் பயன்படுத்தும் போதுதான், பொடுகு தோன்றும்" என்று பலரும் கூறுவது உண்டு. இதையெல்லாம் விட முக்கியமாக ஒருவித ஃபங்கஸ்தான் பொடுகுக்குக் காரணமாக அமைகிறது. தவிர, பொடுகு என்பது அவரவர் உடல் வாகையும் பொருத்தது. ஹார்மோன் மாறுபாடுகளால் பொடுகு உண்டாகலாம். பெண்களுக்குப் பிரசவத்துக்குப் பிறகும் மாதவிலக்கின் போதும் பொடுகு தோன்றலாம். பொடுகுக்கு வேறு சில முக்கிய காரணங்கள் மலச்சிக்கல், சரியான தூக்கமின்மை, சரியான நேரத்தில் சாப்பிடாதது...

ஹசீனாவின் அட்வைஸ்!

பொடுகு என்பது...

"உலர்ந்த பொடுகு, எண்ணெய்ப் பசை பொடுகு என்று இரண்டு வகைகள் உண்டு.

உலர்ந்த மண்டை ஓட்டில் உண்டாகும் பொடுகு என்பது ஒருவித காளானால் (ஃபங்கஸ்) ஏற்படுவது. தலையைத் தட்டினாலே இந்தப் பொடுகு உதிரும். இந்த வகைப் பொடுகை எண்ணெய் தடவுவதன் மூலம் நீக்க முடியும்.

இரண்டாவது வகைப் பொடுகு, எண்ணெய்ப் பசை உள்ள தலையில் தோன்றுவது. இது உண்டானால் அரிப்பெடுக்கும். தலையை இலேசாகக் கீறினாலும் அழுக்கு வரும். தலையில் ஒருவித சிக்கு நாற்றம் உண்டாகும் என்பது முக்கியமான அறிகுறி. இந்த வகைப் பொடுகினை எண்ணெய் மூலம் குணப்படுத்த முடியாது.



ஒருமுறை காய்ச்சல் வந்து சரியானாலும் பிறகு மறு படியும் காய்ச்சல் வரலாம் இல்லையா? அப்படித்தான் வந்த பொடுகை நீக்கி விட்டாலும் மீண்டும் பொடுகு தோன்றலாம்.

பொடுகு என்பது தலை முடி சம்பந்தமானது தான். ஆனால் அந்தப் பொடுகு புருவத்திலும் விழ வாய்ப்பு உண்டு. முகத்திலும் முதுகிலும் சிகப்புத் திட்டுகள் தோன்றலாம். கூந்தல் படும் இடங் களிலெல்லாம் இப் படித் தோன்றலாம்.

பொடுகு பெண்களை விட ஆண்களிடம் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதற்குப் பல காரணங்கள். ஆண்களில் பலரும் தினமும் தலைக்குக் குளிக்கிறார்கள். வெவ்வேறு ஷாம்பூக்களை மாறி மாறிப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உடலுக்கான சோப்பையே தலைக்கும் தேய்த்துக்

பிரச்னை!



குளிக்கிறார்கள். நிறைய எண்ணெய் தடவிக் கொள்வதால் அழுக்கு தங்கவும் அதிக வாய்ப்பு. பொதுவாக ஆண்கள் கேசப் பராமரிப்புக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிப்பதில்லை. தவிர, ஷவர் பாத் எடுத்துக் கொண்டு பிறகு எண்ணெய் தடவிக் கொள்கிறார்கள். வேறு சிலரோ எப்போதுமே எண்ணெய் தடவிக் கொள்வதில்லை!

என்ன செய்யக் கூடாது?

சிலர் பூண்டை, தலையில் தேய்த்துக் கொள்வார்கள். சிலர் வேப்பிலையை அரைத்துத் தடவிக் கொள்வார்கள். (இதனால் ஓரளவு பலனுண்டு என்றாலும் மாறி மாறி பல சிகிச்சைகளைச் செய்து கொண்டால் விபரீதம்தான்). சிலர் முட்டையைத் தடவிக் கொள்வார்கள். அதன் பிறகு தலைமுடியை மிக நன்றாகச் சுத்தம் செய்யவில்லை என்றால் அதுவே பொடுகை அதிகப்படுத்தலாம்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

தலைமுடியைப் பராமரிக்க நேரம் ஒதுக்கியே ஆகவேண்டும். அப்போதுதான் பொடுகுக்கு டாட்டா சொல்ல முடியும். வாரம் மூன்று முறையாவது தலைக்கு குளிக்க வேண்டும்; தினமும் வேண்டாம்.

சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆயுர்வேத எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு ஒரு மணி நேரம் கழித்துத்தான் குளிக்க வேண்டும். இந்த எண்ணெய் இலேசான சூட்டில் இருக்க வேண்டும். அதைத் தலையில் தடவும் போது மசாஜ் செய்வது போல் தடவவேண்டும். குளிக்கும் போது நன்கு தலையைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் தயாரித்த சீயக்காயைப் பயன்படுத்தலாம். இப்படிச் செய்தால் தலைமுடி ஆரோக்கிய மாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்''

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

தொடர்பு கொள்ள :
98400 34672, 2834 4360

பாலின்றி அமையாது உலகு

தென் இந்தியாவின் மூலை முடுக்குகளில்கூட இன்று ஆரோக்கியா பால் விற்பனை செய்யப் படுகிறது. ஆரோக்கியா பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் தயாரிப்பாளர்களான ஹாட்சன் ஃபூட்ஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் திரு.**சந்திரமோகன்** பதிலளிக்கிறார்.



"பாலுக்கு அப்படி என்ன ஒரு ஸ்பெஷாலிடி?"

சந்திரமோகன்: "பால் இந்த உலகத்தில் வாழும் மனித சமுதாயத்துக்கு இறைவன் கொடுத்த பரிசு. வயது வித்தியாசமில்லாமல் அனைவருக்கும் ஏற்ற ஒரு சமச்சீரான உணவு. இளநீரைப் போல இயற்கையிலேயே கிடைக்கும் வரப்பிரசாதம். எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது. புரோட்டின், கொழுப்பு உள்ளிட்ட பலவிதமான சத்துகள் இதில் உள்ளன. வள்ளுவர் 'நீரின்றி அமையாது உலகு' என்று கூறினார். இன்றைக்கு அதை மாற்றி 'பாலின்றி அமையாது உலகு' என்று எழுதினாலும் மிகையில்லை.

"பால் இயற்கையிலேயே கிடைக்கும் ஓர் உணவு என்றால் அதை அப்படியே குடிக்க வேண்டியதுதானே! அப்புறம் ஏன் அதில் கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கிறார்கள்?"

- பால் அனைத்து வயதினருக்குமான ஆரோக்கியமான உணவு என்பதால், 'ஆரோக்கியா' என்ற பெயர் வந்தது.
- இவர்களது இதர தயாரிப்புகள்: அருண் ஐஸ்கிரீம், வெண்ணெய், நெய், மோர் தொடங்கி லேட்டஸ்டாக வந்திருப்பது krd Rys என்ற தயிர் சாதம்.
- இவர்களுக்குத் தேவையான பால் ஐயாயிரம் கிராமங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்டு, 900 வாகனங்கள் மூலமாக ஐந்து பதப்படுத்தும் தொழிலகங்களை அடைந்து, தென்னிந்தியா முழுவதும் விற்பனையாகிறது.
- இவர்களுக்குப் பால் சப்ளை செய்பவர்களுக்குச் சொந்தமான மாடுகளுக்கு வேண்டிய மருத்துவ ஆலோசனைகள், உதவிகளை வழங்க 100 கால்நடை மருத்துவர்கள் உள்ளனர்!
- பாலைச் சேகரிக்கவும், பதப்படுத்தும் மையங்களுக்குக் கொண்டு வரவும், விற்பனையாளர்களுக்கு சப்ளை செய்யவும் இவர்களது இரண்டு மற்றும் நான்கு சக்கர வாகனங்கள் தினமும் பயணம் செய்யும் தூரம் மூன்று லட்சம் கிலோ மீட்டர்! இது தினமும் ஏழரை முறை உலகைச் சுற்றி வருவதற்குச் சமம்!
- இந்த ஆண்டு இவர்களது விற்பனை 900 கோடியைத் தொட்டு விடும். 2010 ஆண்டுக்கான இலக்கு 1500 கோடி!.

சந்திரமோகன்: "பாலை அதில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் இதர பொருட்களின் அளவின் அடிப்படையில் நான்கு வகைகளாகப் பிரித்திருக் கிறார்கள்.

வகை	கொழுப்பு	கொழுப்பு அல்லாத பொருட்கள்
ஹோல் மில்க் (முழுமையான பால்)	6%	9%
ஸ்டாண்டர்டைஸ்ட் மில்க்	4.5%	8.5%
டோன்டு மில்க்	3%	8.5%
டபுள் டோன்டு மில்க்	1.5%	8.5%

வயதானவர்களுக்கு எளிதில் ஜீரணமாக கொழுப்பு குறைந்த டபுள் டோன்டு மில்க் நல்லது. மத்திய தரக் குடும்பத்தினருக்கு ஏற்ற பட்ஜெட் பால் - டோன்டு மில்க்தான். காரணம் விலை குறைவு. அவரவர் தேவைக்கு ஏற்றபடி பால் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே பாலிலும் இத்தனை ரகங்கள்!

மேற்கத்திய நாடுகளில் பால் குடிக்காதீர்கள் என்று பிரசாரம் நடக்கிறதே!

சந்திரமோகன்: இருக்கட்டுமே! இன்னொரு பக்கம் பால் குடிக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்த வெள்ளை மீசை பிரசாரம் கூடத்தான் நடக்கிறது. மேலும், உடல் நலத்துக்குக் கேடு விளைவிப்பதாக கருதப்படும் குளிர் பானங்களுக்கு எதிராகக் கடுமை யான பிரசாரம் அமெரிக்காவில் நடப்பதால், கோலா கம்பெனிகள் தங்கள் குளிர் பானங்களுக்குப் பால் வாசனையூட்டி மக்களைக் கவரலாமா என்று யோசித்துக் கொண் டிருக்கின்றன!

பாலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இல்லை என்றாலும், பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வெண் ணெய், நெய் போன்ற பொருட்களில் அதிக கொழுப்பு இருக்கிறதே! இது எப்படி?

சந்திரமோகன்: பாலில் உள்ள கொழுப்பினை எடுத்துத்தான் வெண்ணெயும், அதிலிருந்து நெய்யும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. எனவேதான், அவற்றில் கொழுப்பு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

பால் வேண்டாம் என்று அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளை பால் குடிக்க வைக்க என்ன வழி?

சந்திரமோகன்: குளிர்ச்சி மனதுக்கு சந்தோஷமளிக்கும். பால் குடிக்க மறுக்கும் குழந் தைகளுக்கு குளிர்ச்சியான பாலைக் கொடுத்துப் பார்க்க லாம். வெறும் பால் கொடுக் காமல், அதில் சாக்லேட், ரோஸ், பாதாம் போன்ற ஃப்ளேவர் களைச் சேர்த்துக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் பாலை விரும்பிக் குடிக்க ஆரம்பிப்பார்கள்.

ஆரோக்கியமான

தொகுப்பு: மௌலி

தொடர்பு கொள்க:
(044) 2815 0014



"இயற்கை மருத்துவம் மூலம் எடையைக் கணிசமாகக் குறைத்து, எளிய உணவு முறையால் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தி, ஆயுள் முழுதும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்."

– டாக்டர் எம்.முத்துக்குமார்.

ஆயுள் முழுதும்

கோபிசெட்டிப்பாளையத்தில் இயற்கை மருத்துவ இல்லத்தை நடத்தி வரும் இயற்கை மருத்துவர் டாக்டர் எம்.முத்துக் குமார் பதிலளிக்கையில்...

இயற்கை மருத்துவம்னா என்ன, டாக்டர்?

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் எல்லாம் வெளியே மட்டுமில்லை. நம் உடலும் இந்தப் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனதுதான். இவற்றில் ஒன்றோ-இரண்டோ குறைந்தாலோ, கூடினாலோ உடல், நோய் வாய்ப்படுகிறது. இயற்கை முறையில், இரத்தத்தில் உள்ள அழுக்குகளைப் போக்கி, எளிமையாக நோயைக் குணப்படுத்துவதே இயற்கை மருத்துவம். இதில் மூலிகைகளின் பங்கும், உணவு முறையின் பங்கும் முக்கியமானவை.

எடையை எப்படிக் குறைக்கறீங்க?

எனக்கு ஆசான் என் சித்தப்பா, அமரர் மருத்துவர் என்.வெள்ளிமலை. அவர் கற்றுத் தந்த இயற்கை மூலிகை சிகிச்சை மூலம், முதலில் உடலில் தேங்கியிருக்கும் அழுக்குகளை, துர் நீரை எல்லாம் வெளியேற்றுகிறோம்.

அழுக்குன்னா? 'டாக்ஸின்ஸ்' என்று சொல்றதா?

ஆமாம். சிகிச்சை தொடங்கிய முதல் நாளிலிருந்தே உடல் எடை குறைய ஆரம்பிக்கிறது. உடலில் உள்ள வலிகள் நீங்க ஆரம்பிக்கின்றன. சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கிறது. இரத்தமும் முழுதாகச் சுத்தமாகி விடுகிறது. வேண்டாத கொழுப்புகளும்,



அழுக்குகளும் வெளியேறியவுடன், உடல் எடை குறைந்து விடுகிறது. கூடவே உடலிலுள்ள பிற நோய்களும் குணமாவதுதான் எங்கள் இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பு.

பின் விளைவு, பக்க விளைவு...

இருக்காது. ஏன்னா உடலின் இயற்கை

யான இயக்கத்தின் மூலமாகவே அழுக்கு வெளியேற்றப்படுகிறது.

உங்க கிட்டே மருத்துவம் செய்து கொண்டுவிட்டு, 'பலனே தெரியலியே?'ன்னு சொன்னவங்க உண்டா?

அப்படி இல்லே. எல்லோருக்குமே நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஆனா எப்பவுமே ஏசியில் இருப்பவர்கள், தைராய்டு அல்லது சூல்-பையில் நீர்க்கட்டி போன்ற ஹார்மோன் பிரச்னை இருப்பவர்கள் , மட்டன்-சிக்கன், ஃபாஸ்ட் ஃபுட் அதிகமாக உண்பவர்கள், சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு மற்றவர்களைவிடப் பலன்கள் சற்றுக் குறைவாகத் தெரியும்.

ஆரோக்கியம்



தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்களை, குழந்தைக்கும் பால் வழியே அழுக்குகள் (டாக்ஸின்ஸ்) போய்விடும் என்பதால், அதை நிறுத்தும் வரை எங்கள் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டாம் என்று கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிடுகிறோம். எங்கள் உணவு முறை மற்றும் மூலிகை மருந்துகளை எடுத்துக் கொள் பவர்கள், எந்தவிதப் பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் சர்க்கரை நோய்த் தொந்தரவு இன்றி வாழ்க்கை நடத்தலாம்.

எடை குறைந்தால் தோலில் சுருக்கம் விழுமா?

விழாது. உண்மையில் சருமம் புதுப் பொலிவு பெறும். சிகிச்சைக்கு முன் வேறு நோய் ஏதேனும் இருந்தால், அவையும் போய்விடும்.

ஒரு தடவை எடை குறைஞ்சதுக்கப்புறம் மறுபடி எடை கூடாமல் இருக்கணுமே?

கூடிப்போன எடையைக் குறைக்கத்தான் மருத்துவமும், மருந்துகளும். எடை குறைந்த பிறகு, உடல் உழைப்புக்குத் தகுந்த மாதிரிதான் பசி வரும். அப்படி வயிறு பசிக்கும்போது மட்டுமே அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும். அத்தோடு, சிகிச்சை முடிந்ததும், 'கல்ப மருந்து' ஒன்றும், எடை கூடாமல் இருக்க எளிய வழி முறைகளையும் தருகிறோம்.

டாக்டர் முத்துக்குமாரின் வைத்திய சாலை 1978ல் தொடங்கப்பட்டது. அவர் தோட்டத்திலேயே நல்ல காற்றோட்டமான சூழ்நிலையில் அமைத்திருக்கிறார். இங்கு இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி உணவு, மூலிகை மருந்து, உண்ணா நோன்பு, நீர் சிகிச்சை, நீராவிக் குளியல், மண் சிகிச்சை போன்றவற்றையும் அளிக்கிறார்கள்.

தொகுப்பு : சாருகேசி

தொடர்புகொள்ள :
(04285) 228957, 93602 09393

"இப்போதெல்லாம் பிரசவ சமயத்தில், குழந்தைப் பேறு மருத்துவருடன் (கைனகாலஜிஸ்ட்), குழந்தை பிறக்கும் போதே அதன் எடை, நிறம் (ப்ளூ பேபி போன்ற பிரச்னைகள்), அசைவுகள், தாய் சேய் நலம் இவற்றை சரி பார்ப்பதற்காக குழந்தை நல மருத்துவர்களாகிய நாங்களும் உடனிருக்கிறோம். ஆக குழந்தைநலம் பிறப்பிலேயே தொடங்கி விடுகிறது"

– டாக்டர் M.B. ரகு



என் செல்லமே!

பார்ன் பேபீஸ் லிட்டில் கிட்ஸ் (Born Babies little kids) கடை.... குவிந்து கிடக்கின்றன நம் குட்டிச் செல்வங்களுக்குத் தேவையான பொருட்கள். எதை எப்போது வாங்கலாம்...? குழந்தை வளர்ப்பில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் என்ன? பிரபல குழந்தை நல மருத்துவர் டாக்டர் M.B.ரகு அவர்களிடம் கேட்டோம்:

Blue Baby என்கிறார்களே... அப்படியென்றால் என்ன டாக்டர்?

பிறவியிலேயே இருதயக் கோளாறு உள்ள குழந்தைகளுக்கு நல்ல ரத்தம் கெட்ட இரத்தம் இரண்டும் ஒன்றாக கலக்கும் அபாயம் நேரிடலாம். அந்தக் குழந்தையின் உடல் நீலம் பரித்தாற்போல இருக்கும். இந்த நிலையைத்தான் Blue baby என்கிறோம். ஆனால் இதற்கெல்லாம் நவீன மருத்துவ சிகிச்சைகள் வந்து விட்டன... கவலையே பட வேண்டாம்.

குழந்தைகளை எப்படி கண்டறிய முடியும்...

அதான் குழந்தை பிறந்த உடனேயே செக் செய்யறோமே... உதடு பிளவு பட்டிருக்கா, உடல் உறுப்புக்களில் குறைபாடு இருக்கிறதா, தைராய்டு டிஸ்ஆர்டர் ஏற்பட்டு இருக்கிறதா என்று ஸ்க்ரீனிங் மூலம் சோதனை செய்கிறோம். மூளை வளர்ச்சிக்குறைவு பற்றி சில அடையாளங்கள் தெரியும். இருந்தாலும் அடிக்கடி மானிட்டர் செய்து பார்க்க வேண்டும். சில குறைபாடுகள், குழந்தை வளரும்போதுதான் தெரியும்.

இதற்கு ஸ்பெஷலிஸ்ட்களிடம் தான் போக வேண்டுமா?

குழந்தை நல மருத்துவர்களின் பயிற்சிக் காலத்தின் போதே இதற்கு ட்ரெயினிங் தந்துவிடுகிறார்கள். "Peadiatric Development Quotient" என்னும் சிறப்புப் பயிற்சி இது. இந்த பயிற்சி பெற்ற பீடியாட்ரிஷியன்களாலேயே அநேக குறைபாடுகளையும் கண்டறிய முடியும். தேவைப் பட்டால் குழந்தை நல மருத்தவர்களே குறைபாடுகளுக்கு ஏற்றார் போல் ஸ்பெஷலிஸ்ட் டாக்டர்களிடம் அனுப்பலாம்.



உடல் ஊனம் மற்றும் மூளை வளர்ச்சி குறைவு இவற்றோடு பிறக்கும்

பிறந்தக் குழந்தையின் எடை எவ்வளவு இருக்கலாம்?

சாதாரணமாக 3 முதல் 3½ கிலோ வரை இருக்கலாம். 2 கிலோவுக்கும் குறைவான குழந்தைகளை Low Birth Weight குழந்தைகள் என்று கூறுகிறோம்.

ஒரு குழந்தையை இன்குபேட்டரில் வைக்க வேண்டிய நிலைமை ஏன் உருவாகிறது?

ப்ரீமெச்சூர் குழந்தைகளை - அதாவது 37 வாரங்களுக்கு முன் பிறக்கும் குழந்தைகளையும் நலிவுற்று பிறக்கும் குழந்தைகளையும் வெது வெதுப்பான சூழலில் வைப்பதற்காக வார்மரில் (warmer) வைப்போம். நம்ம நாட்டு வெப்ப சூழ்நிலைக்கு வார்மரே போதும்.

தாய்ப்பால் அளிப்பது பற்றி...?

கண்டிப்பாக முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் அவசியம்... நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குழந்தைக்கு உண்டாக்குவதே தாய்ப்பால்தான்.

தடுப்பூசிகள் எப்போதிலிருந்து போட வேண்டும்?

எல்லா தனியார் மற்றும் அரசு ஆஸ்பத்திரிகளிலும் இதற்கான சார்ட் இருக்கிறது. கார்டும் தருவார்கள். கர்ப்ப காலத்திலேயே தாய்க்கு டெடனஸ் தடுப்பூசி போடவேண்டும். பிறந்த இரண்டு வாரத்துக்குள் BCG மற்றும் மஞ்சள் காமாலை தடுப்பூசி போடவேண்டும். மேலும், அம்மை நோய், டெடனஸ், (ஜன்னி) டிப்தீரியா (தொண்டை அடைப் பான்) போலியோ இவற்றுக் கெல்லாம் அந்தந்த பருவத்தில் தடுப்பூசி போட்டே ஆக வேண்டும். போலியோ ட்ராப்ஸ் தரவேண்டும்.



பேபி ஆயில் தடவி தினமும் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டலாமா...? பேபி சோப், பேபி ஷாம்பு இவையெல்லாம் பாதுகாப்பானதா...?

நார்மலான எடையுடன் பிறந்த குழந்தை என்றால் தினமும் குளிப்பாட்டலாம். 2 கிலோவுக்கும் குறைவான எடையென்றால் தினமும் லேசான வெந்நீரில் உடம்பு துடைத்து விடலாம்... பேபி ஆயில் தடவும்போது உடலில் மசாஜ் செய்வது போலாகிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டம்





பார்ன் பேபீஸ் லிட்டில் கிட்ஸ் (Born Babies little kids) கடை உரிமையாளர் கே. சசிகுமார்...

"ஓரளவு வளர்ந்தபின் குழந்தைகளுக்கு எது வேண்டும் என்று கேட்கத் தெரியும். ஆனால், பிறந்த குழந்தைக்கு...? கொஞ்சம் வளரும் வரையில் தனக்குத் தேவையானவற்றை கேட்கத் தெரியுமா? பெற்றோர்தான் பார்த்துப் பார்த்து வாங்கித் தரவேண்டும். பெற்றோருக்கு என்னென்ன வாங்க வேண்டும் என்பதற்கெல்லாம் ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கவும், சின்னஞ்சிறு கண்மணிகளுக்கு வசதி செய்து தரவும்தான் எங்கள் கடைகளைத் துவக்கினோம். மேலும் தரச்சான்றிதழ் இல்லாமல் எதையும் நாங்கள் விற்பனை செய்வதில்லை. நீங்கள் கீழ்க்காணும் தொலை பேசியில் தொடர்பு கொண்டால் போதும்; நாங்கள் அனைத்து விவரங்கள் அடங்கிய அட்டவணை ஒன்றை உங்கள் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்."



அதிகரிக்கும். மற்றபடி பளபளப்பாகும் என்பதில் உண்மையில்லை. சிறு குழந்தைக்கு ஷாம்பு அவசியமில்லை. சோப்பு, ஷாம்பு எதுவாக இருந்தாலும் மிகக் குறைவான வாசனை கொண்டதாக இருப்பது நல்லது. அல்லது வாசனையே



இல்லாததாக இருந்தால் பெஸ்ட்.

அழகான நடை வண்டிகள் (walkers) உபயோகிப்பது பற்றி ...?

தன் எடையைத் தாங்கும் சக்தி காலுக்கு வந்தவுடன் குழந்தை யானது தானாகவே எழுந்து நிற்க ஆரம்பிக் கும். மெள்ள நடை பயிலவும் துவங்கும். அதன் புவிசர்ப்பு விசை சமமாக அமைய உதவும் வகையில் நடை வண்டிகள் வாங்கித்தரலாம். ஆனால் பெற்றோர் அவசரப்படக்கூடாது. சில குழந்தைகள் சீக்கிரம் நடக்க ஆரம்பிக்கும். சில தாமதமாக நடைபயில ஆரம்பிக்கும். பொறுமையாக இருப்பது அவசியம்.

''டாக்டர்... காலணிகள்...?''

குழந்தைகள் முதலில் அகலக் கால் வைத்து தான் நடக்கும். எனவே செருப்போ, ஷூவோ வாங்கும்போது சரியான அளவில் வாங்கணும். பெரிசா இருந்தா குழந்தை கீழே விழும். இறுக்கிப் பிடிக்கிறமாதிரி இருந்தா இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கும். காற்றோட்டமான ஷூக்கள் தான் பாதுகாப்பானவை. நன்றாக நடக்க வந்தபின் சப்பல்ஸ் போடலாம்...''

''டிஸ்போஸபில் டயாபர்ஸ்...?''

காட்டன் துணியாலான மெல்லிய நாப்கின்கள் கிடைக்கின்றனவே... அதைத் தான் யூஸ் பண்ணணும். சிந்தடிக் நாப்கின்கள் குழந்தையின் மெல்லிய சருமத்தை பாதிக்கும். உபயோகிக்கவேண்டாம். அவசியம் ஏற்பட்டாலே ஒழிய, டிஸ்போஸபிள் டையாப்பர்ஸ் தேவையில்லை. குறுகிய காலத்துக்கு (சில மணி நேரங்களுக்கு) மட்டும் ஓ.கே.

குழந்தைகளின் உணவுப் பழக்கம் குறித்து உங்கள் கருத்து?

கப், பாலாடை, ஃபீடிங் பாட்டில் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, குழந்தைக்கு வலுக்கட்டாயமாக புகட்டக்கூடாது. No force feeding. நம் தாய்மார்கள் ஆர்வக் கோளாறு காரணமாக ஊட்டி விடுகிறார்கள். ஒரு வயதுக்குமேல் தானாக சாப்பிடும் பழக்கத்தை கட்டாயம் உண்டாக்க வேண்டும். புளி, காரம், மசாலா இல்லாமல் நாம் சாப்பிடற எதையும் கவர்ச்சிகரமான தட்டுக்கள், ஸ்பூன்களில் வைத்துக் கொடுத்தால், தானே அழகாக சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தைகள் பேரில் நம்பிக்கை வையுங்கள். அவர்கள் வளர உதவுங்கள். அவர்களை வலுக்கட்டாயப் படுத்தி வளர்க்கவேண்டிய அவசியமே இல்லை.''

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

"எல்லா வயதினரும், எந்த நேரத்திலும், எப்படி வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். உடலுக்கு ஊட்டத்தை வழங்கிப் புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது எங்களது இயற்கை முறை தயாரிப்பான ஆல்வீஸ் அக்ரிப்ரோ பானம்." – ஜி. அருண்பிரகாஷ்ராஜ் ஆல்வீஸ் அக்ரிப்ரோ நிறுவனத்தின் பங்குதாரர்.

இயற்கையானது... தாய்மையானது



அம்மாவின் அன்பைப் போலவே..!



ஜி. அருண்பிரகாஷ்ராஜ் கூறுவதாவது...

"எப்படித்தான் இயந்திரமயமான வாழ்க்கை வாழ்ந்தாலும் வேலை, ஆடை, ஆபரணம் ஆகியவற்றில் எந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டாலும், நாம் நமது நாட்டமைப்புக்கேற்ப, பாரம்பர்யத்துக்கேற்பவே உணவு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். அதுவே நமக்கு ஆரோக்கியம்! இந்த கருத்தை மனதில் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது அக்ரிப்ரோ பானம் ஊட்டச்சத்து மாவைக் காய்ச்ச வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இது இன்ஸ்டண்ட் ஃபுட். காய்ச்சிய பாலிலோ,

வெந்நீரிலோ அப்படியே கலந்து சாப்பிடலாம். அதன் மூலம் நாம் ஒருவேளை உணவின் மூலம் பெறும் சத்தினை மிகவும் சுலபமாகப் பெற முடியும். 4 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள், உடல்ரீதியான கடுமையான வேலை செய்யும் இளைஞர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், கருவுற்ற தாய்மார்கள், குழந்தை பெற்ற பெண்மணிகள், பெரியோர்கள் என யாரும் எப்போதும் சாப்பிடலாம்; புத்துணர்ச்சி பெறலாம்.''



ஜி.அரிகிருஷ்ணராஜ் விவரிப்பதாவது...

''இது முற்றிலும் தானியங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இயற்கை உணவு தானே! முளைகட்டிய கேழ்வரகு, பயறு, வெள்ளைச் சோளம், சோயாபீன்ஸ், கோதுமை, சிவப்பரிசி, வேர்க்கடலை, பார்லி, முந்திரி, பாதாம், பாலாடைக்கட்டி ஆகியவற்றைக் கொண்டுதான் உற்பத்தி செய்கிறோம். சுவைக்காக, காப்பி, கோக்கோ சேர்க்கிறோம். இத்துடன் ஓட்ஸ் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் ஊட்டச்சத்து மாவும் உண்டு.

ஆல்விஸ்

அக்ரிப்ரோ

உடனடி சத்துமாவு

'இதென்னடா! முந்திரி, பாதாம்னு.. டயபடிஸ், ஒபிஸிடியெல்லாம் இருக்கற நமக்கு சரிவராது'ன்னு நினைக்க வேண்டாம்.

முந்திரி, பாதாம் மிகவும் குறைந்த அளவே சேர்க்கிறோம். இதில் இனிப்புச் சுவை இருக்கும். அது தானியத்தின் இயல்பான சுவைதான். அதனால், யாரும் சாப்பிடலாம். மேலும் இனிப்பு வேண்டுமென்று கருதுவோர், அவரவர் சுவை, உடல்நலத்துக்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நமது உடலின் இன்றியமையாத சத்துகளான புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட் இதில் இருப்பதால், அனைவருக்கும் ஏற்றதே. இதனை உட்கொண்டால் நினைவாற்றல் வளரும். பொதுவாக உடல் பருமன் ஏற்பட்டு விட்டால், உடனடியாக அந்தப் பருமனைக் குறைக்க இயலாது. அந்த உடலின் தசையைத் தாங்கும் வலிமை எலும்புகளுக்கு வேண்டுமல்லவா? அந்த வலிமையை நிச்சயம் எங்கள் அக்ரிப்ரோ கொடுக்கும். இது கலப்படமற்ற உணவுப் பொருள் - உங்கள் அம்மாவின் அன்பைப் போல.''



சந்திப்பு : சா. ஜெயராஜ்

தொடர்பு கொள்ள

(044) 2264 3469

''98 ஆண்டுகளாகப் புகழ்பெற்ற பாரம்பரிய மிக்க குடும்ப மருந்தான ''ஆர்.எஸ்.பதி மருந்து நேச்ரோ'' உங்கள் வீட்டு அலமாரியில் இருந்தால், அது உங்களுடனே கைவைத்தியர் ஒருவர் உடனிருப்பதற்குச் சமம். இது எல்லா வயதுக்காரர்களுக்கும் எல்லா காலங்களுக்கும் ஏற்றது'' - ரத்னசபாபதி, உரிமையாளர்.



சர்வ ரோக நிவாரணி

தலைவலி, ஜலதோஷம், ஃப்ளூ, கை கால் வலி, மூட்டுவலி, சைனஸ் போன்ற உடல் உபாதைகளுக்கு உடனடி நிவாரணி. தலைவலி தரும் இம்சைகளிலிருந்து விடுபட உதவுவது ''ஆர்.எஸ். பதி மருந்து நேச்ரோ'' தைலம். மூன்று அல்லது ஆறு துளிகள் மருந்தினை இரண்டு அல்லது மூன்று முறை நெற்றியில் தேய்க்கவும். அதன் பிறகு தலைவலி போயே போச்!

அதிக தூரம் நடந்து போக நேரும் போதும், கடுமையான உடல் உழைப்பின் போதும் தேகம் முழுவதும் அதிக வலியும், மண்டைக் கனமும், 'விண்விண்' என்று தெறிக்கும். அப்போது வெந்நீரில் 'ஆர்.எஸ். பதி மருந்து நேச்ரோ' விட்டுக் கலக்கி ஸ்நானம் செய்து பாருங்கள். உடம்பு வலி யும் மண்டைக் கனமும் மறைந்து போய் விடும்.

கைகால், முழங்கால், இடுப்பு வலி, மூட்டுவலிக்கு வலியுள்ள இடங்களில் மருந்தை நன்றாகச் சூடேறும்படி அடிக்கடித் தேய்த்து வந்தால், அதன் வலிகளிலிருந்து விடுதலை பெறலாம். கத்தியினால் வெட் டுப் பட்ட காயங்கள், வெந்த புண்கள், புரை யோடிப் போயுள்ள ஆறாத புண்கள் யாவும் இம் மருந்தைப் போட்டு வர, சீக்கிரம் குணமாகும்.

பல் வலி, அரணை, வீக்கம் போன்ற வற்றுக்கு ஒரு பஞ்சில் மருந் தினை நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி வைத்து வந்தால் பல் சார்ந்த உபாதைகள் ஓடி ஒளிந்து விடும்.

ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு ஆகிய வற்றுக்கு நோயுள்ள இடங்களில் இம் மருந்தினை நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்த்து வரவும். சைனஸ் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இந்த மருந்தை ஒரு துளியும், தேங்காய் எண்ணெய் மூன்று துளி களும் கலந்து காலை, மாலை மூக்குத் தண்டின் மீது தடவி வந்தால் நல்ல நிவார ணம் கிடைக்கும். மேலும் இந்த மருந் தினை சுடுதண்ணீர் பாத்திரத்தில் சில துளி கள் விட்டு, போர்வையில் தலையை மூடிய வண்ணம் ஆவி பிடித்து வந்தால் சைனஸ் தொல்லையிலிருந்து விடுபட்டு விடலாம்.

குழந்தைகளுக்கு இருமல் வந்தால் முது கெலும்பின் மேலும் நெஞ்சுக் குழியிலும் மருந்தை அடிக்கடி தேய்ப் பதுடன் தொண்டையின் மேலும் தேய்த்து வர வேண்டும். நெஞ்சு சளி, இருமல், தொண்டை வலியுடைய குழந்தைகளுக்கு 'டாட்டா' காட்டி விட்டு அகன்று போய் விடும்.

''ஆர்.எஸ்.பதி மருந்து நேச்ரோ'' மருந்து எல்லாக் கடை களிலும் கிடைக்கும்.

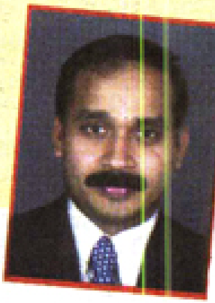
தொடர்பு கொள்ள :

மதுரை -
(0452) 2342085
94433 38334



"மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு நான்கு நிலைகள் இருக்கின்றன. நோய் எந்த நிலையில் இருக்கிறது, எந்த அளவுக்குப் பரவி இருக்கிறது என்பதைப் பொருத்தது இது. ஈரல், நுரையீரல், எலும்பு போன்ற பகுதிகளையும் பாதிக்கும் என்பதால் அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனையும் தேவை."

- டாக்டர் பி. ராஜ்குமார்



மே 5, 2006 : எட்டு வருடங்களாகப் பரபரப்பாகவே வாழ்க்கை நடத்தி வந்த 46 வயது ஷைலா, அன்றும், வழக்கம் போல், கணவரை அலுவலகத்துக்கு அனுப்பி, குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பி, தன்னுடைய அலுவலகத்துக்குச் செல்லத் தயாரானாள். தன் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்க அவளுக்கு நேரம் இருந்ததே இல்லை.

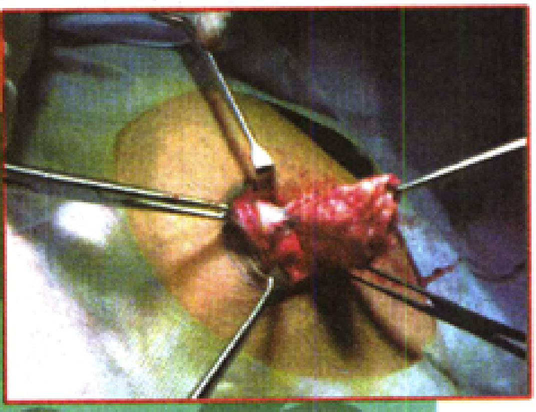


மே 6, 2006 : வேலைகளை எல்லாம் முடித்து விட்டுக் குளிக்கச் சென்றாள் ஷைலா. அப்போதுதான் இட மார்பகத்தில் இதுவரை இருந்திராத வீக்கத்தை உணர்ந்தாள். அதனால் வலி ஏதும் இல்லாததால், அதை அப்போதைக்கு மறந்து விட்டு அலுவலகத்துக்குச் சென்று விட்டாள். ஆனால் மாலையில் டாக்டரைப் பார்த்து விடுவது

ஷைலாவின்

என்று தீர்மானம் செய்து கொண்டாள். மாலையில் டாக்டரிடம் FNAC என்ற பரிசோதனை செய்து கொண்ட போது கூட உற்சாகமாகவே இருந்தாள்.

மே 7, 2006 : காலையில் டாக்டரிடமிருந்து தகவல் வந்தது ஷைலாவுக்கு வந்திருப்பது மார்பகப் புற்றுநோய் என்று. பிரெஸ்ட் கான்சர்! மனம் உடைந்து போனாள் ஷைலா. பயமே பிடித்துக் கொண்டது. கணவரையும், குழந்தைகளையும் யார் கவனித்துக் கொள்வார்கள்?

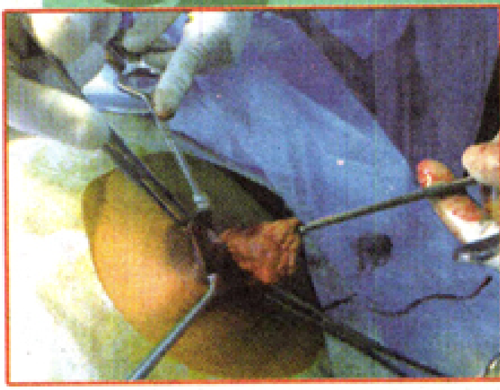


மே 8, 2006 டாக்டரைப் பார்க்கப் புறப்பட்டுச் சென்றாள் ஷைலா - தன் சந்தேகங்களையும், பயத்தையும் போக்கிக் கொள்ள.

ஷைலா : கான்சர் என்றால் என்ன டாக்டர்?

டாக்டர் பி. ராஜ்குமார் : நம் உடலில் இருக்கும் லட்சக்கணக்கான செல்களை ஜீன்கள் பராமரிக்கின்றன. அவை சீராக இருக்கையில் சிக்கல்கள் எழுவதில்லை. சீர்கெட்டுப் போகும் போது சில பாகங்களில் அதிகப்படியான வளர்ச்சி ஏற்பட்டு ட்யூமர் எனப்படும் கட்டி உருவாகிறது.

ஒன்று பினைன் எனப்படும் சாதாரண வகை. இந்த வகைக் கட்டி உடலின் பிற பகுதிகளுக்குப் பரவாமல் இருக்கும். மற்றொன்று, மாலிக்னன்ட் எனும் பாதகமான வகை.



ஷைலா : கான்சர் எங்கே வேணுமானாலும் வருமா?

டாக்டர் பி. ராஜ்குமார் : எந்த ஒரு செல்லுக்கும் விதிவிலக்கு கிடையாது. எங்கே பாதிப்பு உண்டாகிறதோ, அங்கே கான்சர் வரும்.

ஷைலா : மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு என்ன காரணம்?

டாக்டர் பி. ராஜ்குமார் : ஜெனடிக் எனப்படும் மரபணுக்கூறு, சுற்றுச்சூழல், புகை பிடித்தல், அதிகப்படியான எஸ்ட்ரோஜன், அதிகப்படியான கொழுப்புச் சத்து என்று பல காரணங்கள் இருக்கின்றன.

ஷைலா : மார்பகப் புற்றுநோய் வந்திருப்பதை அறிவது எப்படி?

டாக்டர் : மார்பகத்தில் வரும் கட்டியை மருத்துவப் பரிசோதனை

டைரிக் குறிப்பு



கள் மூலம் அறியலாம். இதில் க்ளினிகல், ரேடியலாஜிகல், மம்மோகிராம், ஹிஸ்டலாஜிகல் மற்றும் பயாப்ஸி முறைகள் அடங்கும். எக்ஸ்-ரே, சிடி ஸ்கான் முறைகளும் உண்டு.

ஷைலா : யாரெல்லாம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்?

டாக்டர் : 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட எந்தப் பெண்மணியும் மம்மோகிராம் டெஸ்ட் செய்து கொள்வது நல்லது. குடும்பப் பின்னணியில் கான்சர் இருந்தால், கட்டாயம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அறுவை, கீமோதெரபி, ஹார்மனல் தெரபி மூலம் குணப்படுத்தலாம். மார்பகத்தை முழுதாக எடுக்கத் தேவையில்லை. பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மட்டுமே நீக்கினால் போதும்.

ஷைலா : இந்த கான்சரைக் குணப்படுத்த முடியுமா?

டாக்டர் : தாராளமாக. ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டுவிட்டால், முழுதும் குணப்படுத்தலாம்.

ஷைலா : உங்களை நம்பி வந்த எனக்குத் தெளிவு பிறந்தது. பயமும் போச்சு. உடனடியா சிகிச்சையைத் தொடங்குங்க, டாக்டர்.

ஷைலா சிகிச்சை பெற்று இன்று நலமாக இருக்கிறாள்; அவள் குடும்பமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

- டாக்டர் ராஜ்குமார், புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர்.
சென்னை காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனை
தொடர்பு கொள்ள: (044) 22463272 / 93451 20265 / 93810 30712

வழவழ சருமம்!

''முன்பெல்லாம் பெண்கள் தங்களுடைய ரோமப் பிரச்னைக்கு ரேசர்களையே பயன்படுத்த வேண்டிய சூழ்நிலை நிலவியது. அதன் பிறகு சில கிரீம்கள் அறிமுகமாயின. பிறகு வேக்சிங், திரெட்டிங், எலெக்ட்ரோலைசிஸ் போன்றவை வந்தன. இருந்தாலும், இன்றையப் பெண்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக வந்திருப்பதுதான் லேசர் சிகிச்சை முறை.'' – **டாக்டர் லலிதா**



சென்னை நுங்கம்பாக்கத்தில் நவீன லேசர் சிகிச்சை மையமான ''சாட்டின் ஸ்கின்'' நடத்தி வரும் டாக்டர் லலிதாவுடன் ஒரு சந்திப்பு :-

முதலில் அடிப்படையான ஒரு கேள்வி. சில பெண்களுக்கு மட்டும் மேலுதட்டிலும், தாடையிலும் ரோமம் வளர்கிறதே அதற்குக் காரணம் என்ன?

''பெண்களின் உடலில் சில ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில் உள்ள ஏற்ற இறக்க மாறுபாடுகளே இதற்குக் காரணம். இதனை 'ஹார்மோன் இம்பேலன்ஸ்' என்பார்கள். இது ஒரு காரணம். சில பெண்களுக்கு தைராய்டு குறைபாடு இருக்கும். இன்னும் சில பெண்களுக்கு பி.சி.ஓ.டி. எனப்படும் பாலி சிஸ்டிக் ஓவரியன் பிரச்னை இருக்கும். இதனால்தான் சில பெண்களுக்கு மட்டும் வழக்கத்துக்கு மாறாக ரோம வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.''

மனித உடம்பில் ரோமம் வளர்வது இயற்கைதானே! அதனை செயற்கையாக இப்படி லேசர் கதிர்களைப் பயன்படுத்தி அகற்றுவதால் பக்கவிளைவுகள் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது அல்லவா?

''பல சந்தர்ப்பங்களில், ரோமம் வளர்வதால் பெண்களுக்குப் பிரச்னைதான். எனவே அதை அகற்ற வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஒவ்வொருவரது தோலையும் பரிசோதனை செய்து விட்டுத்தான் லேசர் கதிரின் அளவு முடிவு செய்யப்படும். லேசர் சிகிச்சை செய்து கொள்வதால் எந்த விதமான பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படாது. மிகக் குறைவானது தொடங்கி மிக மிக அதிக சக்தி வாய்ந்தது வரையிலான ஆறு விதமான இன்டென்சிடியில் லேசர் ஒளிக்கதிரை நாம் தேவைக்கு ஏற்ப செலுத்த முடியும். ஒவ்வொருவரது ரோம அடர்த்தி, தோலின் தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப லேசர் கதிரைப் பயன் படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.





பதினான்கு வயதுக்கு மேற்பட்ட யாரும் லேசர் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். மேலும், லேசர் உபகரணங்கள் இப்போது, ஆசிய நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களது தோலின் தன்மைக்கு ஏற்ப ஸ்பெஷலாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன. எனவே, லேசர் சிகிச்சை செய்துகொள்ள யாரும் பயப்படத் தேவையில்லை.''

ஒருமுறை லேசர் சிகிச்சை செய்து கொண்டாலே ரோம பிரச்னையிலிருந்து நிரந்தரமாகத் தீர்வு கிடைத்து விடுமா?

''அதுபோன்ற மேஜிக் சாத்தியமில்லை. காரணம், லேசர் கதிர்களைப் பயன்படுத்தி படிப்படியாகத்தான் ரோமங்களை நீக்க முடியும். கொஞ்சம் விளக்கமாகவே சொல்கிறேன். ஒவ்வொரு முடிக்கும் மூன்றுவிதமான நிலைகள் உண்டு. அனஜின் என்று சொல்லப்படும் வளர்ச்சி நிலை; டெலெஜின் எனப்படும் வளர்ச்சியற்ற தேக்க நிலை; கேடஜின் எனப்படும் இவை இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட நிலை. ஒவ்வொரு முடிக்கும் இந்த மூன்று நிலைகளும் சுழற்சி முறையில் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கும். லேசர் சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்போது அனஜின் நிலையில் இருக்கும் ரோமங்களை மட்டுமே அகற்ற முடியும். எனவே, ரோமங்களை முழுமையாக அகற்ற ஆறு முதல் எட்டு சிட்டிங்குகள் தேவைப்படும். அதன் முடிவில், ரோமப் பிரச்னையிலிருந்து நூறு சதவிகித விடுதலை கிடைக்கும். பெண்கள் தங்கள் அக்குள், மார்புப் பகுதிகளில் வளரும் ரோமங்களை அகற்றவும் சமீப காலமாக லேசர் சிகிச்சையை நாடுகிறார்கள். மாடலிங்கில் ஈடுபட்டுள்ள பெண்கள் தங்கள் உடலில் உள்ள வேண்டாத ரோமங்களை லேசர் சிகிச்சை மூலமாக முற்றிலுமாக அகற்றிக் கொள்கிறார்கள்.''

"உடம்பில் தேவையில்லாத ரோமங்களை அகற்ற லேசர் சிகிச்சை பயன்படுத்துவதைப் போலவே, தலைமுடி கொட்டுவதைத் தடுக்கவும் லேசர் சிகிச்சை முறையினைப் பயன்படுத்தலாம்.லேசரின் ஒளிசக்தி, தலைமுடியின் வேருக்குள் ஊடுருவி அதனைப் பலப்படுத்தி, முடி கொட்டுவதைத் தடுக்கும்."

லேசர் சிகிச்சைக்கு வேறு என்ன சிறப்பு?

''லேசர் சிகிச்சை மிகவும் பாதுகாப்பானது; பக்கவிளைவுகள் இல்லாதது; மேலும், மிகவும் சுலபமானது; மிகக் குறைவான நேரம் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடியது. மேலுதட்டில் உள்ள ரோமங்களை அகற்ற ஐந்து அல்லது அதிகபட்சம் பத்து நிமிடங்கள் போதும். முகம் முழுவதும் என்றால் கூட இருபத்தைந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆகாது. பல பெண்கள் தங்கள் அலுவலக மதிய இடை வேளை சமயத்தில் எங்களிடம் வந்து, சிகிச்சை பெற்று விட்டு போய் விடுவார்கள்.''

சந்திப்பு : எஸ்.சந்திரமௌலி

தொடர்புகொள்ள : 2821 6316 / 2821 6332





''மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆழ் மனத்துக்குத் தக்க முறையில் பயிற்சி அளித்தால், அதனைக் கொண்டு எந்த வேலையையும் எளிதில் செய்து முடிக்கலாம்; எந்தச் சவால்களையும் சந்தித்து சாதனை படைக்கலாம்.''

– டாக்டர் விஜயலட்சுமி பந்தையன்

ஆழ் மன அறிமுகம்!

''நீங்கள் ஒரு குடும்பத் தலைவியாக இருந்தாலும் சரி, கோடிக் கணக்கில் பிசினஸ் செய்யும் தொழிலதிபராக இருந்தாலும் சரி; நீங்கள் சொல்லும் அத்தனை வேலைகளையும் கச்சிதமாக செய்து முடிக்க ஒருவர் இருக்கிறார். அவருக்கு எந்த நேரமும் உங்களைப் பற்றிய சிந்தனைதான். எவ்வளவு கடினமான வேலை கொடுத்தாலும் சலித்துக் கொள்ள மாட்டார்; முகம் சுளிக்க மாட்டார். சாப்பாடு, தூக்கம் பற்றிக் கவலைப் படமாட்டார். சம்பளம் பற்றி அவர் வாய் திறந்து பேசியதில்லை...'' - **இது டாக்டர் விஜி.**



''இப்படி ஒருவர் வேலைக்குக் கிடைப்பது உலகத்தில் சாத்தியமே இல்லை''. - **இது நமது வாதம்.**

''நிச்சயம் இருக்கிறார்; உங்கள் கூடவே எப்போதும் இருக்கிறார்; உங்களுக்குள்ளேயே எப்போதும் இருக்கிறார்; அவர்தான் உங்கள் ஆழ்மனம்.

இப்படி நமது ஆழ்மனத்தை நமக்கே அறிமுகப் படுத்துகிறார் டாக்டர் விஜயலட்சுமி பந்தையன். ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் இன்ஸ்டிட்யூட்டின் நிர்வாகி.

''அது என்ன ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்?''

''மூளையிலிருந்து வெளிப்படும் மெல்லிய மின் வீச்சுகள் அவ்வப்போது அவற்றின் செயல்பாட்டுக்கு ஏற்ப மாறக்கூடியவை. ஈ.ஈ.ஜி. என்ற கருவியின் மூலமாக இதனை வினாடிக்கு இத்தனை சைக்கிள் என்று கணக்கிடலாம்.. அப்படிக் கணக்கிடும்போது வினாடிக்கு ஏழு முதல் பதினான்கு சைக்கிள்கள் வரையிலான நிலையைத்தான் 'ஆல்ஃபா நிலை' என்று சொல்கிறார்கள். (பதினான்குக்கு அதிகமானால் அது நாம் விழித்திருக்கும் நிலை; ஏழுக்குக்

குறைந்தால் அது தூக்க நிலை) அதாவது ஆல்ஃபா நிலை என்பது நாம் விழித்திருப்பதற்கும், தூங்குவதற்கும் இடைப் பட்ட நிலை ஆகும். இந்த ஆல்ஃபா நிலையில் செயல்படும் போது பொதுவாக அதிகமாக இயங்கும் இடப் பக்க மூளையுடன் வலப் பக்க மூளையும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. அதன் காரணமாக நமது மூளை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த, ஆக்கபூர்வமான, உள்ளுணர்வுடன் கூடிய சிந்தனையில் ஈடுபடுகிறது. இந்த நிலையில் உங்கள் ஆழ் மனத்துடன் உங்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்படுகிறது. அங்கே பதுங்கியிருக்கும் மாபெரும் சக்தியைத் தட்டி எழுப்பினால் நீங்கள் பயன் பெறலாம்.''

''நீங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கும் தியானத்தின் சிறப்பு என்ன?''

''நான் சொல்லிக்கொடுக்கும் தியானம் மதச் சார்பற்ற ஒன்று. பத்து முதல் எண்பது வயது வரையிலான எவரும் இவரது பயிற்சியில் சேர லாம். இந்தத் தியானத்தைக் கற்றுக் கொண்டு, தினமும் சுமார் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஒதுக்கி, தியானம் செய்யும் ஒவ்வொரு வரும் தங்கள் சக்தியை உணருவார்கள். அதன் காரணமாக வாழ்க்கை பற்றிய அவர் களது அணுகுமுறையே மாறிவிடும்.

ஆல்ஃபா நிலை தியானத்தின் மூலமாக மன அழுத்தத்தை முற்றிலு மாக நீக்கலாம். தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியும்; தடுமாற்றமோ, குழப்பமோ இல்லாமல் முடிவுகளை எடுக்கலாம்; உங்கள் ஆற்றல் அதிக அளவில் வெளிப்படும்; குடும்பத்திலும், மற்றவர்களுடனும் உறவுகள் மேம்படும்; உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படும். உங்களுடைய எண்ணங் களையும், செயல்களையும் உங்களுடைய கட்டுப்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரலாம். தீய எண்ணங்களை அகற்றி, மனதில் நல்ல எண்ணங்களைப் பதிக்கலாம்; இரவில் நன்றாகத் தூங்கலாம்''.

உங்கள் தியானப் பயிற்சியைத் தபால் மூலமாகக் கூட அளிக் கிறீர்கள் போலி ருக்கிறதே! நேரில் வந்து கற்றுக் கொள்வது போல அது ஆகுமா?

''மற்றவர்களுடன் பேசாமலேயே அவர்கள் ஆழ்மனத்தில் மாற்றங் களை உருவாக்குவது கூட சாத்தியம். மேலும் நான் ஒருத்தியாகவே, நேரில் எல்லா ஊர்களுக்கும் சென்று பயிற்சி அளிப்பது சாத்தியமில்லையே! அதே சமயம் இந்த ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் மூலமாக இன்னும் ஏராள மானவர்கள் பயன்பெற வேண்டும் என்பது என் விருப்பம். எனவே, விளக்கப் புத்தகம், சி.டி. என்று ஒரு செட் தயாரித் திருக்கிறேன். நேரில் வந்து பயிற்சி பெற முடியாதவர்கள், அட்லீஸ்ட் இதன் மூல மாகவாவது பலன் பெற முடியுமல்லவா?''



சந்திப்பு:

எஸ்.சந்திர மௌலி

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்கள்:

(044) 2376 0007
98414 02000

கசப்பை ஒதுக்காதீர்கள்!

CKM தெய்வீக மூலிகை மையம்



''சிவனுக்கு உகந்த வில்வம், அம்மனுக்குரிய வேப்பிலை, விநாயகருக்கான அருகம்புல், பிரம் மாவுக்குப் பிடித்த அத்தி, திருமாலுக்கு உகந்த துளசின்னு சொல்லப்படற இயற்கை வழில கிடைக்கிற மூலிகைகளைக் கொண்டு மனிதனுக்கு ஏற்படுற எல்லா உபாதைகளுக்கும் தீர்வு கண்டுபிடிச்சுடலாம்.''

- டாக்டர் M. சபாபதி



''மனிதன் எல்லா சுவைகளையும் விரும்பி தினமும் ஏத்துக்கறான். ஆனால் கசப்பை மட்டும் கண்டுக்காம விட்டுட றான். அதுதான் பின்னால அவனைக் கணக்கு முடிக்கக் காத்திருக்கு'' என்று பீடிகையுடன்தான் ஆரம்பிக்கிறார் தெய்வீக இயற்கை மூலிகை மருத்துவரான டாக்டர் சபாபதி.

''நோய் இல்லாத உடலுக்கு அடிப் படையே கசப்புதான். கசப்பை ஏதாவது ஒரு விதத்துல (உதாரணம்: பாகற்காய், வேப்பிலை) உணவுல சேர்த்துக்கிட்டா நோய் நம்மை அண்டவே பயப்படும்! கசப்பை ஒதுக்கினீங்கன்னா ஒரு கட்டத்துல நோயால நாம ஒதுங்கிட வேண்டி யதுதான்'' என்கிறார்.



இதர நோய்களையும், அவற்றுக்கான அறிகுறி களையும் சுட்டிக் காட்டி, தெய்வீக மூலிகை மருத்துவத்தில் அந்நோய்களுக் கான தீர்வையும் நம்மிடம் கூறினார் டாக்டர் சபாபதி...

புற்றுநோய்

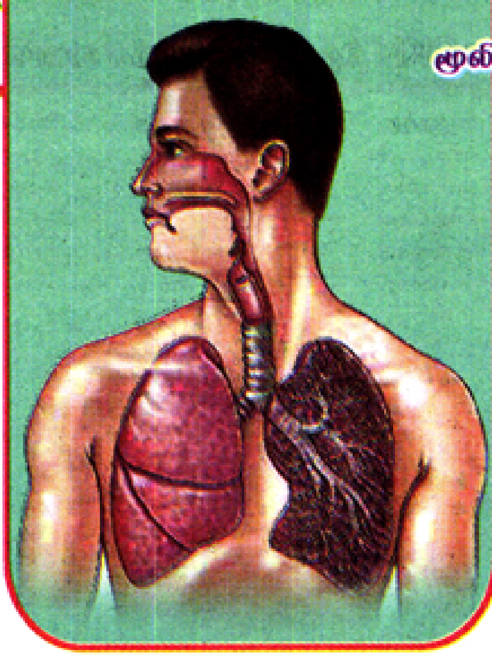
உடலின் அபரிமிதமான செல் வளர்ச்சி யைத்தான் புற்றுநோய் என்கிறோம். இது உடலின் எந்தவொரு உறுப்பையும் தாக்க லாம். இது குணப்படுத்த முடியாத நோயே அல்ல; தெய்வீக மூலிகை மருத்துவத்தில் இந்நோய்க்கு நல்ல சிகிச்சைகள் உள்ளன.

அறிகுறிகள்

எடைகுறைவு, பசியின்மை, இரத்த வாந்தி, சளியில் இரத்தம், தொடர் காய்ச்சல், பேதி, தோலில் மாற்றம், மச்சத்தில் மாற்றம், கட்டி போன்றவை இந்நோய்க்கான பொதுவான அறிகுறிகள்.

சிகிச்சை

தெய்வீக மூலிகைகளான வேப் பிலை, வில்வம், துளசி, அருகு, அத்தி, மாவிலை, நெல்லி, முருங்கை, வல்லாரை, கடுக்காய், ஆவாரம்பூ, நித்தியகல்யாணி, தும்பை, கீழா நெல்லி, குப்பை மேனி, தூதுவளை போன்றவற்றைக் கஷாயமாகத் தயார் செய்து அல்லது பொடியாக்கி



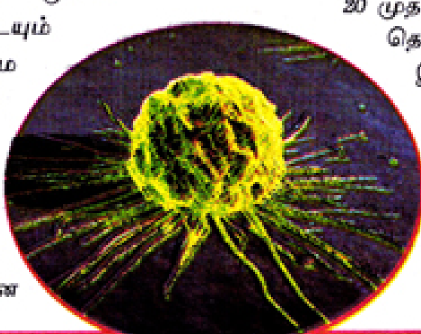
தினமும் மூன்று வேளையும் உட்கொண்டு வந்தால் எல்லா ரக புற்று நோயாளிகளும் படிப்படியாக குணம் பெறலாம். இந்த மூலிகைகளில் உள்ள கசப்பு, துவர்ப்பு, புளிப்பு சுவைகள் புற்று நோய் செல்களை படிப்படியாக அழித்து அந்த இடத்தில் இயற்கையான புதிய செல்கள் உற்பத்தியாக உதவுகிறது.

ஆஸ்துமா

நமது சுவாச மண்டலமும், மூச்சுக் கிளைக் குழல்களும் மென்மையான சவ்வால் ஆனவை. அவற்றின் பாதையில் காற்றைத் தவிர வேறு எந்த, மிக நுண்ணிய அந்நிய பொருள் பட்டாலும் மென்மையான சவ்வு சுருங்கிவிடும். இவ்வாறு மூச்சுக் குழல்கள் சுருங்கும்போது நுரையீரலுக்குச் சென்று கொண்டிருக்கும் ஆக்ஸிஜனின் அளவு குறைந்து மூச்சு இரைப்பு ஏற்படுகிறது. இதையே ஆஸ்துமா என்கிறோம்.

அறிகுறிகள்

உடம்புக்கு ஒவ்வாத நச்சுப் புகை, தூசிகள் போன்றவை மூச்சுக் கிளைக் குழலை அடையும் போது தும்மல், இருமலோடு கூடிய மூச்சிறைப்பு ஏற்படும். குளிர்ந்த காற்றை சுவாசிக்கும் போது - மூச்சுக் கிளைக் குழல்கள் சுருங்கி தேவையான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காதபோது சளியோடு கூடிய மூச்சிறைப்பு ஏற்படுகிறது. உள்ளிழுக்கும் காற்று, வெளிவிடும் காற்றைவிட வேகம் அதிகமாகவும் வேகமாகவும் உள்ளே செல்ல மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும். மூச்சு விடும்போது விசில் சத்தம் போன்று இரைச்சலோடு மூச்சு விடுவார்கள்.



சிகிச்சை

வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி யிலை, துளசியிலை, தும்பை, தூதுவளை, ஆடாதொடா, கீழாநெல்லி (சுக்கு, மிளகு, மஞ்சள் தூள் ஆகியன சிறிதும்), கற்பூரவல்லி, தனியா ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து பின் சம அளவில் கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதிலிருந்து சுமார் இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாகத் தினமும் மூன்று வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இதனால் சுருங்கியுள்ள மூச்சுக் குழல்கள் விரிவடைந்து நன்றாகச் செயல்பட உதவுகின்றது. இம் மூலிகைகளை சுமார் நான்கு முதல் ஆறு மாதம் வரை தொடர்ந்து உட்கொண்டால் ஆஸ்துமாவிலிருந்து பூரண சுகம் பெறலாம். சுமார் 20 முதல் 30 நாட்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இதனால் பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை.

தொகுப்பு - சித்ரா

தொடர்பு கொள்ள

044 2642 4285 / 94440 01447

“எங்கள் நிறுவனம் உற்பத்தி செய்யும் ஒவ்வொரு பொருளினும் உயர்ந்த தரம் மட்டுமல்லாது மக்கள் உடல்நலம் மீது நாங்கள் வைத்திருக்கும் மனமார்ந்த அக்கறையையும் கூடக் காணலாம்.”

டாக்டர். ராவ்



ஆரோக்கியம்... ஆரோக்கியம்... ஆரோக்கியமே!

தண்ணீரை எதற்காகக் குடிக்கிறோம்? “தாகம் எடுக்கிறது; அதனால் தான்” என்றால் அது முழுமையான பதில் அல்ல. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் தண்ணீர் அவசியம்.

“உடல் ஆரோக்கியத்தில் தண்ணீரின் பங்கு” - இது குறித்து டீம் கெம்ஃபாப் நிறுவனத்தின் தலைவர் டாக்டர் கிருஷ்ண மூர்த்தி ராவைத் தொடர்பு கொண்டு உரையாடினோம்.

“முதலில், தண்ணீர் நமது இப்போதைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்காமல் இருக்க வேண்டும். அதாவது, அதில் உள்ள கிருமிகள் முழுவதுமாக நீக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அடுத்ததாக, ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும்படி தண்ணீரில் என்னென்ன இருக்க வேண்டும் என்று பார்ப்போம். தண்ணீரில் உள்ள பி.எச். அளவு குறைந்தது 7 என்று இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நாம் உட்கொள்ளும் அமிலத்தை (acids) சரி செய்ய முடியும்.

‘என்ன...அமிலத்தை உட்கொள்கிறேனா?’

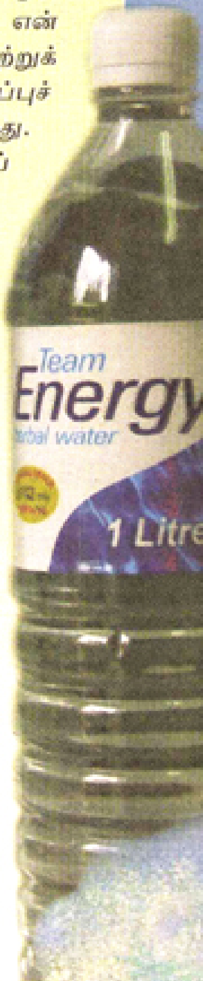


என்று திகைப்பு ஏற்படுகிறதா? 'ஜங்க் ஃபுட்' எனப்படும் வேக உணவு வகைகள், குளிர்பானங்கள் இவற்றின் மூலமாக உடலிலுள்ள அமில அளவு (acidity) அதிகமாகிறது. இதையெல்லாம் சரி செய்து, உடலுக்குக் கேடு விளையாமல் இருக்க, நம் நுரையீரல்களும் சிறுநீரகங்களும் ஓ.எச். என்ற அயனிகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. ஆனாலும் உள்ளுக்குள் சேரும் அமிலத்தின் அளவு அதிகம் ஆக ஆக நுரையீரலும் சிறுநீரகமும் சமாளிக்க முடியாமல் தவிக்கின்றன.

இது மட்டுமல்லாமல், இரத்தத்தில் அமிலத் தன்மை அதிகமாகும்போது அதைச் சரிப்படுத்த எலும்பில் உள்ள சுண்ணாம்புச் சத்தும் கரைய ஆரம்பிக்கும். இதனால் எலும்புகள் பலவீனம் அடைந்து தேயும். அமிலத்தன்மை மேலும் அதிகம் ஆகும்போது சிறுநீரகத்திலும் பித்தப்பையிலும் கற்கள் உருவாகலாம்.

இதற்கெல்லாம் தீர்வாக எங்கள் தயாரிப்பான "டீம் எனர்ஜி ஹெர்பல் நீர்" உதவுகிறது. இந்த நீரை தினமும் இரண்டு லிட்டர் குடித்தால் போதும்; மேற்படி நன்மைகளுடன், உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம், மக்னீசியம் ஆகியவையும் கிடைத்துவிடுகின்றன" என்று தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கினார் டாக்டர் ராவ்.

தோட்டத்துத் தழைகளும் மூலிகைகளும் மாற்று மருந்துகளுக்குத்தான் உதவும் என்ற காலம் மலையேறிவிட்டது. இப்போது ஆங்கில மருத்துவத்தில் கூட சோற்றுக் கற்றாழை நுழைந்துவிட்டது. தாதுக்களும், வைட்டமின்களும், என்சைம்களும் நிறைந்த சோற்றுக் கற்றாழை, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது. வயிற்றின் இயக்கத்தைச் சீராக்குகிறது. ரத்தக்குழாய்களில் சேரும் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை நீக்குகிறது. மூட்டு வலியைக் குறைக்கிறது, ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைச் சீராக இருக்கச் செய்கிறது. இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போக பல விஷங்கள்...



'டீம் ஆலோ சாறு, முற்றிய கற்றாழை இலைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. குளிர்பதன செயல்முறையில் ("கோல்டு பிராஸஸிங்") சாறு எடுக்கப்படுவதால் எல்லா முக்கிய சத்துக்களும் கிடைக்கின்றன. இதில் தண்ணீர் கலக்கப்படுவதில்லை என்பதும், எந்த வித வண்ணச்சாயங்களோ



வாசனைப் பொருள்களோ கலக்கப் படுவதில்லை என்பதும் கூடுதல் விசேஷம்.

அந்தக் காலத்தில் உணவுப் பொருள்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கத்தான் சோடியம் குளோரைடு பயன்படுத்தினார்கள். ஆனால், இன்றைக்கு உப்பு இல்லாத சமையல் ஏது? உணவில் உப்பு அதிகமானால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும் என்பது தெரிந்திருந்தும் நாக்கைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிறோம் அல்லவா?



நோனா (Nona) என்ற சோடியம் அற்ற உப்பை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது டீம். நோனா என்பது காரணப் பெயர். Na என்பது வேதியியலில் சோடியத்தைக் குறிக்கிறது. சோடியத்துக்கு No சொல்வதால் இதன் பெயர் 'No' 'Na'. அதாவது நோனா.

சோடியத்துக்கு பதிலாக இந்த உப்பில் கால்சியம், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுப்பொருள்கள் உள்ளன. இதைச் சமையலில் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடலில் உள்ள சோடியம் அளவு குறைந்து தேவைப்படும் கனிமங்களின் அளவு அதிகமாகிறது.

சோடியத்தின் சுவைக்கு அடிமையானவர்களுக்கு ஓரளவு ஆறுதல் அளிக்கும் விதத்தில் 'டீம் ஹாஃப் சால்ட்' (Team Half Salt) எனும் உப்பு வகை உண்டு. பெயரே உணர்த்துவது போல் இந்த உப்பில் வழக்கத்தை விட பாதி சோடியம்தான் இருக்கும். அந்த அளவிலும் நமக்கு ஆரோக்கியம்தானே!

பொதுவாக, சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் அதாவது ''ரீஃபைண்ட் ஆயில்'' என்பதில் எண்ணெய் சுமார் 500 டிகிரி சென்டிகிரேடுக்கு வெப்பபடுத்துவார்கள். அதில் இரசாயன பொருள்களைக் கலக்குவார்கள். ஆனால் டீம் நல்லெண்ணெயின் சத்துக்கள் அப்படியே வைத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. எள்ளுக்குள் சிரிஞ்சை விட்டு அதன் உள்ளிருக்கும் எண்ணெயை வெளியே எடுப்பது போன்ற தொழில்நுட்பம் இது. இதில் சூடுபடுத்தும் செயலோ இரசாயனப் பொருள்களைக் கலப்பதோ அறவே இல்லை.

மரபுவழியில் செக்கில் ஆட்டி எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய் வகைகளும் ஃப்ரஷ்ஷாக பேக் செய்து விற்பனைக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. டீம்

Team Eubio Care





நிறுவனத்தின் குளிர்நிலை செயல் முறையில் (Cold processing) தயாரிக்கப்படும் நல்லெண்ணெயால் பலவித ஆரோக்கியப் பயன்கள். இதில் நார்ச் சத்தும் தாதுப் பொருள்களும் நீக்கப்படாமல் உள்ளதால், இதைப் பயன்படுத்துபவரின் இரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கிறது. இந்த எண்ணெய் இரத்த ஓட்டத்தை தூண்டுகிறது. நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகி கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைகிறது. மூட்டுகள் சிக்கல்களின்றி எளிதாக இயங்குகின்றன. பூஞ்சைக் காளான் உருவாவது தடுக்கப்படுகிறது.



காஷ்மீரில் உள்ள பசுமையான அரிதான மலர்களில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட தேன் - ஆயுர்வேத மருத்துவம் மற்றும் நவீன தொழில்நுட்பம் ஆகிய இரண்டையும் கொண்ட அற்புதமான கலவை இது. அஸ்வகந்தா, துளசி, இஞ்சி, வேம்பு, எலுமிச்சை, நெல்லி, ரோஜா, வனிலா, ஸ்ட்ராபெரி மற்றும் குங்குமப்பூ வாசனைகளிலும் கிடைக்கிறது.

இவற்றால் பலவித பலன்கள் உண்டு. குங்குமப் பூ மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை தூண்டுகிறது. துளசி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ஜீரண மண்டலத்தை சீர் செய்கிறது. நெல்லிக்காயில் இரும்பு மற்றும் வைட்டமின் 'சி' சத்து கிடைக்கிறது. வேம்பு இரத்தத்தை அற்புதமாக சுத்திகரிக்கும்; தோல் நோய்களுக்கு எதிராக செயல்படும். அஸ்வகந்தா உடலை இயல்பு நிலைக்கு மீள வைக்கும் சக்தி கொண்டது. பனைவெல்லம், பனைச் சர்க்கரை, பனை மிட்டாய் ஆகிய தயாரிப்புகளும் உண்டு.

பனைச் சர்க்கரையில் தியாமின், ரிபோஃப்ளோவின், நிகோனிடிக் அமிலம், அஸ்காரிபிக் அமிலம், புரதம் ஆகியவை உள்ளன. ஆஸ்துமா, அனீமியா, ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவற்றைப் பனைவெல்லமும் பனைச்சர்க்கரையும் தீர்க்க வல்லவை. டைஃபாய்டு நோயின் போது பனைவெல்லமே ஒரு சிறந்த உணவுப் பொருளாக அமைகிறது.

கைக்குத்தல் அரிசியில் சத்துக்கள் அதிகம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இதே அடிப்படையில் அரிசி ரவை, பஞ்சாப் கோதுமை ரவை, ராகிப்பொடி, கோதுமை ரவை தினைப்பொடி, கேழ்வரகுப் பொடி, அரிசி மாவு போன்ற ஒவ்வொன்றையும் அரைக் கிலோ பாக்கெட்டுகளில் விற்பனை செய்து வருகிறது டீம்.



சந்திப்பு : ஆதர்ஷ்

தொடர்புகொள்ள : (044) 2275 0860

வலியில்லா லேசர் சிகிச்சை

''மன அழுத்தம் உருவாக பலவித பிரச்னைகள் காரணமாக இருந்தாலும் மலச்சிக்கலும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். மூலநோய் வந்து விட்டால், இரத்தச் சோகை, முக வீக்கம், இருதய வீக்கம், கால் வீக்கம், சுறுசுறுப்பின்மை உள்ளிட்ட பல பிரச்னைகளை உருவாக்கி விடும்'' – சென்னை மற்றும் மதுரையில் அமைந்திருக்கும் விநாயகம் மருத்துவமனைத் தலைவர், குடல் நோய் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் எஸ். ராஜேந்திரன் அவர்களுடன் ஒரு சந்திப்பு:



நாம் ஒவ்வொரு நாளும் உண்ணும் உணவு சரியாக செரிமானம் ஏற்பட்டு குடலை விட்டு வெளியேறினால் மட்டுமே உடலுக்கு எந்த நோயும் வராது. குடலின் வெப்பம் அதிகரிப்பதால் குடலின் இயங்கு தன்மை குறைந்து விடுகிறது. இதனால் மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும் திறனில் குறைபாடு தோன்றும். இந்தக் கட்டத்தில் தான் அது மலச்சிக்கலாக மாறுகிறது.

மலச்சிக்கல் முற்றிய நிலையில் ஆசன வாயின் ஓரங்கள் தடித்து சிறிய கட்டிகள் அதன் உள்ளே தோன்றுகின்றன. இதுதான் மூலத்தின் அடையாளம். எந்த ஆகாரம் சாப் பிட்டாலும் சரியாக செரிமானம் ஆகாது. அப்படியே ஆனாலும், சரியாக மலம் வெளி யேறுவதில்லை. ஆசன வாயிலில் பிளே டால் அறுத்தது போல் எரிச்சல் தோன்றும். தொடர்ந்து வலி இருந்து கொண்டிருக்கும். காய்ச்சல், உடல் முழுவதும் அசதி, வயிறு உப்பிய உணர்வு, சோர்வு, படபடப்பு, மன அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல அறிகுறிகள் தோன்றும். இந்த நிலையில் கூட சரியான மருத்துவம் பார்க்காவிட்டால் அதிகமான இரத்தப்போக்கு உருவாகும். இந்தக் கட்டிகள் உடைந்து ஆசன வாயின் வெளி ஓரத்தில் புண்கள்



தோன்றி அவை சீழ்பிடித்து விடும். ஒவ்வொரு நாளும் மலம் கழிப்பது என்பது நரக வேதனையாக இருக்கும்.

ஆனால் லேசர் சிகிச்சை மூலம் பாதிக் கப்பட்ட ஆசனவாய்ப் பகுதியில் உள்ள திசுக் களை 750 டிகிரி வெப்பத்தை வெளிப்படுத் தும் லேசர் கதிர்வீச்சு மூலம் எந்த வலியும் இல்லாமல் அகற்றி விடுகிறோம். சிகிச்சை யின் போது சிறு துளி இரத்தம் கூட வராது. லேசர் சிகிச்சை முடிந்த வுடன் வழக்கமான வேலைகளைச் செய்யலாம். மருத்துவ மனையில் தங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வலியே இல்லாமல், இரத்தம் இல்லாமல் மூலத்தை அகற்றுவது என்பது தான் லேசர் சிகிச்சையின் தனித்தன்மை.

பொதுவாக மூலநோய் வராமலிருக்க நார்ச்சத்து உள்ள காய்கறிகள், கீரைகள், கொட்டை பருப்புகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். போதிய நீர் அருந்த வேண்டும். பரோட்டா, பிரியாணி, இறைச்சி வகைகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றும் மது, சிகரெட் பழக்கத்தை முற்றிலுமாக விட்டுவிட வேண்டும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் மலத்தை அடக்காமல் ஒவ்வொரு நாளும் காலைக் கடன்களை முறையாகக் கழிக்கும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மேலும் எங்கள் மருத்துவமனையில் குரல்வளைகட்டி, உணவுக்குழாய் இரைப்பை மற்றும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு எண்டாஸ்கோப்பி (Endoscopy) பரிசோதனை & சிகிச்சை. நுரையீரல் நோய்களுக்கு (Erco-choscopy) பிராங்காஸ் கோப்பி பரிசோதனை & சிகிச்சை, ஆசன வாய், மலக்குடல் நோய் களுக்கு கோலோனோஸ்கோப்பி (Colonoscopy) பரிசோதனை & சிகிச்சை, அல்சர், அப்பென் டிஸைடிஸ், பித்தப்பைக் கல் நோய்களுக்கு லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை ஆகியவையும் உண்டு.

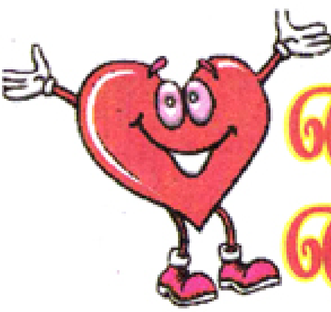
தொடர்புக்கு : **சென்னை:**(044) 43518180

மதுரை : (0452) 2347816 / 2345696

''ஒரு நாளில் 2000 காலன்கள் இரத்தத்தை பம்ப் செய்யும் இதயத்துக்கு அறுவை சிகிச்சையினால் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடாதென்பது தான் எங்கள் நோக்கம்.''

– டாக்டர் அயாஸ் அக்பர்





பைபாஸுக்கு பை... பை...

மாரடைப்பு ஏற்பட்டு, பைபாஸ் சர்ஜரி செய்ய வேண்டிய நிலையில் உங்கள் வீட்டில் யாராவது இருக்கிறார்களா...?

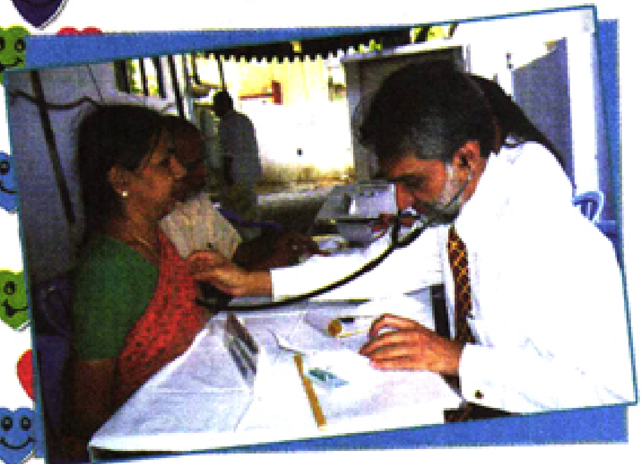
''எங்கள் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துவாருங்கள். எந்த அறுவைச் சிகிச்சையும் இல்லாமல், வலி இல்லாமல், ஆஸ்பத்திரியில் சில நாட்கள் தங்க வேண்டிய கட்டாயமும் இல்லாமல் குணப் படுத்துகிறோம்... சென்னையிலேயே முதன் முறையாக அறிமுகமாகும் EECP- MVC-O7 போன்ற நவீன சிகிச்சைகள் மூலம்'' என்கிறார் இருதய நோய் நிபுணர் டாக்டர் அயாஸ்அக்பர்; சென்னை நந்தனத்தில் இயங்கி வரும் ஆக்ஸிமெட் (Oxymed Hospitals) மருத்துவமனையின் தலைவர்.

இருதயத்தை ஒரு தோட்டக் காரனுக்கு ஒப்பிட்டு நேர்த்தியாகப் பேசும் டாக்டர் அயாஸ், ''உடம்பின் எந்தப் பகுதியிலாவது வலி ஏற்பட்டால் அங்கே இரத்தம் சரியாகப் பாயவில்லை என்றுதான் பொருள்... ஏன் பாய வில்லை...? ஏதாவது அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா? இல்லை இரத்தக் குழாய் தடித்திருக்கிறதா? இவற்றைக் கண்டறிந்து அடைப்பை நீக்கும் நவீன சிகிச்சைகள் இங்கே அளிக்கப்படுகின்றன... என்று தொடங்கி, நவீன சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றி விவரிக்கிறார்.

"Enhanced External Counter Pulsation" (EECP- MVC-O7) என்னும் நவீன சிகிச்சை முறை அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் பிரபலம். இரத்த ஓட்டத்தைச் சமன் செய்து இருதயத்தின் பளுவைக் குறைப்பதுதான் இந்தச் சிகிச்சை... மிக நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்களில் இருக்கும் அடைப்பைக் கூடக் கண்டுபிடிக்க "3D Cardio Vascular Cartography" மூலம் இயலும்... EECP சிகிச்சையினால் சிறு இரத்தக் குழாய்களில் சரியாக இரத்தம் செல்ல முடியாத நிலையைச் சீராக்கி, இரத்த ஓட்டத்தைச் சரிப்படுத்த முடியும்...

கிலேஷன் தெரபி

கிலேஷன் தெரபி மற்றொரு (Chelation Therapy) வகை... ட்ரிப்ஸ் ஏற்றுவது போல, ஒரு குறிப்பிட்ட வகை அமினோ அமிலம் (இறக்குமதி செய்யப்பட்டது) நோயாளிக்கு கைகள் மூலம் உள்ளே செலுத்தப்படுகிறது... இது இரத்த ஓட்டத்



தைச் சீராக்கி இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்பை நீக்கி விடுகிறது... இதனால் பைபாஸ் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவதில்லை...

இதனால் வலியோ, பக்க விளைவுகளோ, மருத்துவமனையில் தங்கும் அவசியமோ கிடையாது. ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் இரண்டரை மணி நேரம் என்று சிகிச்சை இரண்டு முதல் மூன்று மாதங்களுக்குச் செய்யப்படும். நோயாளியின் அன்றாட இயல்பு வாழ்க்கையில் எந்த மாறுதலும் இல்லாமல் இச் சிகிச்சையைப் பெற்று முழு குணமடையலாம்.

அதுமட்டுமல்லாமல் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் கிலேஷன் சிகிச்சைக்குப்பின் பரிசோதனை செய்யப்படும் இதய நாளங்களில் உள்ள அடைப்புகள் நீக்கப்பட்டுவிட்டன என்று உறுதிசெய்யப் படுகிறது.

ஓஸோன் தெரபி

ஓஸோன் தெரபி (Ozone Therapy) மூலம் உடல் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. உடம்பில் உள்ள நச்சுப் பொருட்கள், தேவையற்ற பாக்டீரியா, வைரஸ் கிருமிகள் இவற்றை எதிர்ப்பது ஓஸோன் தெரபி... உடம்புக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜன் அளித்து ஆரோக்கியத்தையும் கொடுப்பது ஓஸோன் தெரபி...

''அறுவை சிகிச்சை எத்தனை நேர்த்தியாகச் செய்தாலும் நாளடைவில் அந்தத் தசைகளில் தளர்வு ஏற்படும்'' என்று கூறும் டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் கூறும் இன்னொரு விஷயம் -

''இந்தச் சிகிச்சைகளை எடுத்துக் கொள்ள வயது வரம்பு எதுவும் இல்லை... 90 வயதுக்காரர்கள் கூட இருதய அடைப்பு இருந்தால் சரிசெய்து கொள்ளலாம்...''

பைபாஸ் செய்தும் நெஞ்சுவலி குறையாதவர்கள், அறுவை சிகிச்சைக்கு வலிமை இல்லாதவர்கள் அல்லது பயப்படுபவர்கள், சர்க்கரை வியாதியால் வரும் காங்கிரைன் உள்ளவர்கள் ருமடாய்டு ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனப்படும் நாட்பட்ட மூட்டுவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் ஆகியோருக்கும் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையின் மருத்துவ உதவி ஒரு வரப்பிரசாதம்தானே!

சந்திப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் : (044) 4213 1010 / 2445 4869

வழுக்கை இனி இல்லை.... இளைஞர்களே !

இந்த நவீன யுகத்தில் 25 வயதிலேயே சில இளைஞர்களுக்கு தலைமுடி கொட்டி, வழுக்கை ஏற்படுகிறது. இதனால் இளைஞர்கள் மன உளச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். இந்த மன உளச்சல் இவர்களது முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக அமைந்து விடுகிறது. காரணம் என்னவென்றால் தலையில் வழுக்கை விழுந்த இளைஞர்கள் சிறிது வயதானவராக தோன்றுகிறார்கள். இதனால் திருமணத்திற்கு பெண் பார்க்க செல்லும் போது வெட்கப்படுகிறார்கள். பெண் தன்னை பிடிக்கவில்லை என்று சொல்லி விடுமோ என்று அச்சப்படுகிறார்கள். அவரது தொழிலிலும் இதே பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

வழுக்கை விழுந்த இளைஞர்கள் மற்றும் நடுத்தர வயதினர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக திருச்சி, மதுரை மற்றும் சென்னையில் ஃபேர் அண்ட் ஹேர் என்ற எங்களது நிறுவனம் செயல்பட்டு வருகிறது. நாங்கள் **ஹேர் வீவிங், ஹேர் பாண்டிங் மற்றும் சிலிக்கான் முறை** என்ற அமெரிக்க தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் தலையில் வழுக்கை விழுந்தவர்களுக்கு நவீனமுறையில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறோம்.

ஹேர் வீவிங்

இந்த சிகிச்சை முறையில் நபரின் தலையில் வழுக்கை விழுந்த இடம் அளக்கப்பட்டு அதற்கு இயற்கை முடியாலான பேட்ச் தயாரிக்கப்படுகிறது. பிறகு அந்த பேட்ச் கச்சிதமாக தலையில் உள்ள மற்ற முடியுடன் தைக்கப் (இணைக்க)படுகிறது.


சிகிச்சைக்கு முன்


சிகிச்சைக்கு பின்





ஹேர் பாண்டிங்

இந்த சிகிச்சை முறையில் மேற்க்கூறிய முறையில் பேட்ச் தயாரிக்கப்பட்டு தலையில் உள்ள மற்ற முடிகளுடன் கிளிப்புகள் மூலம் இணைக்கப்படுகிறது. இந்த முறையில் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் பேட்சை கழற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சிலிக்கான் இந்த சிகிச்சை முறை விலை உயர்ந்தது. இது ஹேர் பாண்டிங் முறையைப் போன்றது. நடிகர்கள் டாக்டர்கள், தொழிலதிபர்கள் இந்த சிகிச்சையை செய்து கொள்கிறார்கள்.

நேரில் ஆலோசனை பெற எங்களது **ஃபேர் அண்ட் ஹேர்** நிறுவனத்திற்கு

திருச்சி: 51 சாலைரோடு, ராக்போர்ட் மேல்நிலைப்பள்ளி அருகில், உறையூர்.
போன்: **2768497, 2760545,**
செல்: **98431-38381, 98424-38381**
என்ற விலாசத்திலும்

மதுரை: 128-A, வடக்குமாரட் வீதி, ஆஞ்சிநேயர் கோவில் எதிர்புறம், யானைக்கல், சிம்மக்கல். போன்: **2620567, 2628383**, செல்: **94433**-38382
என்ற விலாசத்திலும்

சென்னை: புதிய எண் 45, எல்.பி.ரோடு, மாநகராட்சி மண்டல அலுவலகம் எதிரில், அடையாறு. போன்:**24469596 / 1099,** செல்:**94449-18848** என்ற விலாசத்திலும்

திருநெல்வேலி: எண் 4/6, ஆசீர்வாதம் தெரு (டி.வி. பாயிண்ட் அருகில்), முருகன்குறிச்சி, பாளையங்கோட்டை, போன்:**2562226,** செல்:**94426-38385**
என்ற விலாசத்திலும் தொடர்பு கொள்ளவும்.

"வட இந்தியாவைக் காட்டிலும் தென் இந்தியாவில் மக்களின் உடல் பருமன் அதிகமாக இருப்பதாக சமீபத்திய ஆய்வு கூறுகிறது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் உடலில் அதிக கொலஸ்ட்ரால் தங்கிவிடுவதுதான்."

– பி.வாசுதேவன்.

High lot, Chest Press, AB Exercise, Calf Exercise, Arm Exercise என இட்டத்தட்ட 21 வகையான உடற்பயிற்சிகள் இந்த ஒரே சாதனத்தில்! அடேங்கப்பா!! இது மட்டுமா? யார் வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்வதற்கு ஏற்ற வெயிட் அட்ஜஸ்ட்மெண்ட் வேறு உள்ளது. இறக்குமதி செய்யப்பட்ட இந்த சாதனம் உலகத்தரம் வாய்ந்ததாகும்.



ஹோம் ஜிம்

ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் என்று அனைவரும் வீட்டில் இருந்தபடியே இயற்கையான, எளிமையான வழியில், ஆரோக்கியமான கச்சிதமான உடலமைப்பைப் பெறுவதற்கு 'பவர் ஹெல்த் சிஸ்டம்ஸ்' பல்வேறு உடற்பயிற்சி சாதனங்களை விற்பனை செய்து வருகிறது.

சிலர் உடல் பருமனைக் குறைக்க மிகக் கடினமான உடற்பயிற்சிகள் செய்கிறார்கள். இது தவறு. உதாரணத்துக்கு சுமார் நாற்பது வயது நபர் கடின உடற்பயிற்சி செய்யும்போது அவருடைய இதயத் துடிப்பு 180 அளவாக இருக்கும். ஆனால் கலோரிஸ் சரியானபடி வெளியேற, ஆரோக்கியம் மேம்பட, 108 முதல் 153 வரை மட்டுமே இருதயத் துடிப்பு இருக்க வேண்டும்.

''இதுபோன்ற தவறுகள் நேராமலிருக்கத்தான், நாங்கள் உற்பத்தி செய்து வரும் அனைத்து உடற்பயிற்சி சாதனங்களிலும் நாம் பயிற்சி செய்யும் நேரம், நடக்கும் வேகம், வெளியேறும் கலோரிஸ், உடலின் பல்ஸ் ரேட் ஆகியவற்றைத் தெரியப்படுத்தும் மானிட்டர் வசதியைப் பொருத்துகிறோம்'' என்று விளக்குகிறார் பவர் ஹெல்த்

இளமை இதோ... இதோ...



டிரெட்மில் (Treadmill)

இதயத்துக்கு பலம் அளிக்கும் பயிற்சி இது. பாதுகாப்பும் கிடைக்கும். மருத்துவமனையில் டாக்டர் அருகிலிருந்து ஆலோசனை வழங்குவது போன்று இன்றைய Treadmillகள் உடற்பயிற்சி செய்யும் ஒவ்வொருவரின் உடல் கொழுப்புத் தன்மையை வெளிப்படுத்தி அதற்கேற்ற உடற்பயிற்சிகளின் பர்சன்டேஜ் காண்பித்து அவற்றின் நேரம், வேகம், நடக்கும் தூரம் ஆகியவற்றையும் எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டுமென்றும் மிகத் துல்லியமாக மானிடரில் வெளிப்படுத்தி விடுகின்றன.



ஸிஸ்டம்ஸ் உரிமையாளர் பி.வாசுதேவன்.

"இந்த அனைத்து உடற்பயிற்சி சாதனங்களிலும், ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் பயிற்சி செய்யத் தேவையான அட்ஜஸ்ட்மெண்டுகள் உள்ளன.

நாங்கள் விற்பனை செய்யும் உடற் பயிற்சி சாதனங்கள் உலகத்தரமானவை. எங்களிடம் வாங்கும் உடற்பயிற்சி சாதனங்களுக்கு விற்பனைக்குப் பிந்திய சேவையும் செய்து கொடுக்கிறோம். உதிரிப் பாகங்கள் எளிதாகக் கிடைக்கின்றன. எங்களிடமே சர்வீஸ் என்ஜினியர்கள், மெக்கானிக்குகள் இருக்கிறார்கள். அவர்களே சரிபார்த்துத் தந்து விடுவார்கள். கவலையே இல்லை!"

தொடர்புகொள்ள: **மதுரை:** 0452-4200177
4200277 / 98946 95953
திருச்சி: 0431-4020 255 / 655
98946 95952

எலிப்டிகல் கிராஸ் டிரெய்னர்

இந்த சாதனத்தில் cycling, rowing, stepping ஆகிய மூன்றுவிதமான உடற்பயிற்சிகள் அமைந்துள்ளன. உடலிலிருந்து அதிகமான தேவையற்ற கலோரிஸ் வெளியேற்ற steppingம், மற்றும் அனைத்து உடலுறுப்புகளும் தலை முதல் பாதம் வரை சீரான இயக்கம் பெற cycling-ம், rowing-ம், உதவுகின்றன. ஒரு மணி நேரம் வெளியில் வாக்கிங் செய்யும் பலனை 20 நிமிடங்களில் இதில் பெறலாம். கைகள், தோள் பட்டை, வயிறு ஆகிய உறுப்புகள் காகித அமைப்பை பெறவும், உடல் தசைகள் வலுப் பெறவும் இச் சாதனம் உதவுகிறது.



AB King Pro

பெரிய தொப்பை உள்ளவர்கள் இந்தச் சாதனத்தில் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 20 தடவை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், கண்டிப்பாக வயிறு குறையும். மேலும் இதை அனைவரும் வாங்குவதற்கு ஏற்ற விலையில் இருப்பதால் பலரும் பயனடையலாம்!



மல்டி ப்ராடக்ட்ஸ் & சர்வீஸ்

‘‘நமக்குத்தான் இது சாதாரணமாகத் தெரிகிறது. ஆனால், அயல்நாடுகளில் இது ரொம்ப ஃபேமஸ். மருத்துவரை நாடும் ஒவ்வொருவரிடமும் இது இருக்கும்.’’

- குடும்பநல மருத்துவர் அமுதா செந்தில்வேல்



அஞ்சறைப் பெட்டியை நீளவாட்டில் வைத்தால் எப்படியிருக்கும்? அப்படித்தான் இருக்கிறது அந்த டப்பா. வீக்லி டேப்லட் ஆர்கனைஸர் (Weekly Tablet Organizer) மாத்திரைகள் போட்டு வைக்கும் டப்பா. இதை உருவாக்கும் எண்ணம் எப்படி வந்ததாம்?

‘‘நான் யு.கே.வில் இருந்தபோது அரசாங்கமே அங்கு நோயாளிகளுக்கு இதுபோன்ற டப்பாக்களை வழங்கும். இதைக் கண்ணுற்று யோசித்தபோதுதான், ஏன் இதுபோல் நம் நாட்டிலும் செய்யக்கூடாது என்று தோன்றியது. இப்போது இங்கே என் குடும்பத்தினர் துணையுடன் **மல்ட்டி ப்ராடக்ட்ஸ் அண்ட் சர்வீஸஸ்** நிறுவனம் மூலம் வீக்லி டேப்ளட் ஆர்கனைஸர்களைத் தயாரிக்கத் துவங்கிவிட்டேன்.

சிறிய டப்பா பெரிய பலன்

காலை, மதியம், இரவு என்று ஒரு வாரத்துக்குத் தேவையான மாத்திரைகளை இதில் அந்தந்தக் கிழமை வாரியாக வைத்து விட்டால் பெரியவர்கள், பிறரின் துணையின்றி எடுத்து உட்கொள்ளலாம். மேலும் நாளொன்றுக்கு அதிக மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளும் இதய நோயாளிகள், புற்றுநோய், எய்ட்ஸ், காசநோய், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இந்த கண்டெய்னர் ஒரு வரப்பிரசாதம்!



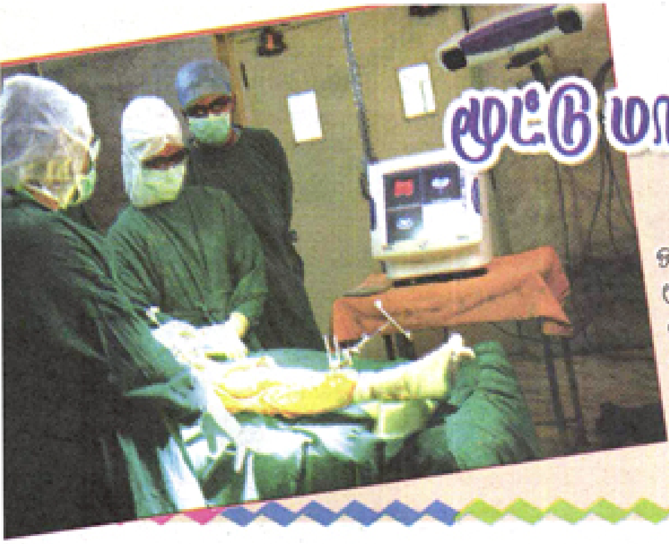
இப்போது பயன்பாட்டிலுள்ள வீக்லி டேப்ளட் ஆர்கனைஸரில் ஒரு வேளைக்கு ஆறு மாத்திரைகள் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம். அதிகபட்ச விலை ரூ. 129/- MRP. அடுத்து இன்னும் பெரிதான கண்டெய்னரைத் தயாரிக்கவிருக்கிறோம். இதில் இரு மடங்காக அதாவது ஒரு வேளைக்கு 8 - 10 மாத்திரைகள் வரை வைக்கலாம். மருந்து சாப்பிடுவது முக்கியம் அதைவிட முக்கியம் மருந்தைச் சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுவது!

இந்த டப்பாக்கள் Polypropyline என்னும் உயர்ந்த ரக பிளாஸ்டிக்கால் ஆனதால் எளிதில் உடையாது. கிட்டத்தட்ட பத்தாண்டுகள் வரை உழைக்கும் தன்மையுடையவை. இந்தியாவெங்கிலும் நல்ல ஏஜெண்ட்டுகளை அமர்த்த இருக்கிறோம். ஏற்கெனவே நல்ல விற்பனையில் இருக்கும் எங்கள் தயாரிப்பு, மிக விரைவில் விண்ணைத் தொடுவது உறுதி’’ என்று கூறும் டாக்டர் அமுதா,

‘‘எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் மற்றும் தாய்மார்களின் நலன் கருதி அரசு இந்த கண்டெய்னரை அவர்களுக்கு வழங்கினால் நன்றாக இருக்கும்,’’ என்கிறார்.

சந்திப்பு:- **மதுமிதா**

தொடர்புக்கு : (044) 2654 3115 / 98840 26543



மூட்டு மாற்று சிகிச்சை

"தேய்ந்து போன மூட்டின் ஒரு பகுதியை நீக்கிவிட்டு, புதிய மூட்டைப் பொருத்திவிடுவோம்!" என்கிறார்கள் கோவை மருத்துவ மனையில், மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவ நிபுணர்கள் டாக்டர் எஸ்.ஜி. திருமலைசாமியும், டாக்டர்

★ இவ்வளவு பெரிய மருத்துவமனை என்பதால், இங்கே நர்ஸிங், ஃபார்மஸி, ஃபிஸியோதெரபி, ஆக்குபேஷனல் தெரபி ஆகிய துறைகளில் கல்லூரிகளும் இயங்கிவருகின்றன.

★ மருத்துவமனை நிர்வாகவியல் பிரிவில், அமெரிக்க பில்டெல்ஃபியா செயின்ட் ஜோசப் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்து இரண்டாண்டுப் பயிற்சியும் அளிக்கப்படுவது, வேலைவாய்ப்புகளைப் பெற்றுத்தர உதவும்.

★ பயோ கெமிஸ்ட்ரி துறையில் டாக்டர் பட்டம் பெறவும், லேபரடரி, ரேடியாலஜி, கார்டியாலஜி, ஐ.சி.யு., எமர்ஜென்சி ஆகிய துறைகளில் சர்ட்டிஃபிகேட் பயிற்சி பெறவும் இங்கே வசதிகள் இருக்கின்றன. இந்தப் பயிற்சிகள் எல்லாம் இன்றைக்கு வேலை வாய்ப்புகளைச் சாத்தியமாக்குகின்றன.



முதன் முதலாகக் கோவையில்...

ஐந்தே செகன்டு போதும், இருதயத்தில் எங்கே அடைப்பு இருக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்க, அதுவும் வெகு துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்க!



எல்லாருமேயா கார்டியாக் சிடி ஸ்கேன் பார்க்கணும்?

- 40 வயசுக்கு மேல இருந்தா பார்க்கணும். அதிக எடை (உடல் பருமன்) இருந்தால் பார்க்கணும்.
- பரபரப்பான வாழ்க்கை (ஸ்ட்ரெஸ்) இருந்தால் பார்க்கணும்.
- புகை பிடிப்பவர்கள் அவசியம் பார்க்கணும்.
- அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால் பார்க்கணும்.
- சுறுசுறுப்பு இல்லாத, மந்தமான

கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன்

சி.சுகவனமும். "இதையும் நவீன முறையில் கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் செய்கிறோம்!" என்கிறார்கள்.

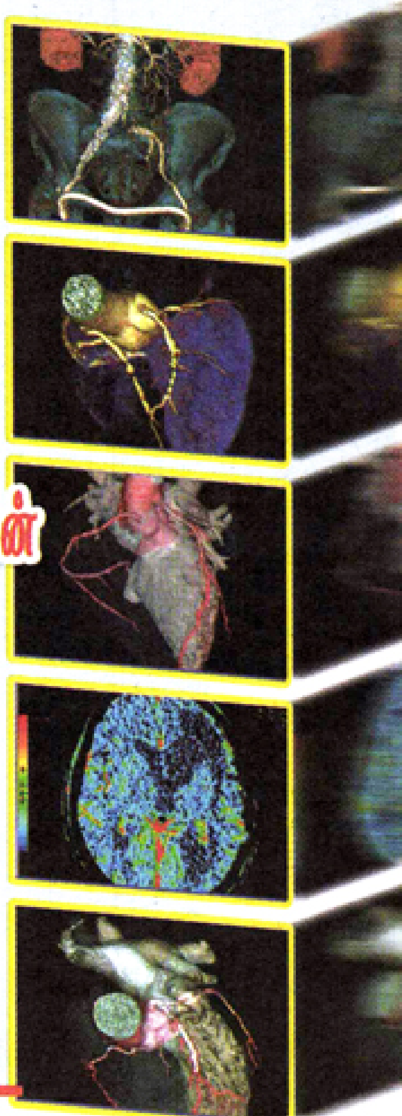
கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் செய்யப்படும் இந்தச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்படும் எலும்பின் கனம், மற்றும் கோணம் இரண்டுமே இந்த மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. முழங்கால் மூட்டு மட்டும் அல்ல, இடுப்பு மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைக்கும் கம்ப்யூட்டர் பெரிதும் உதவுகிறது.

இதனால், அறுவைச் சிகிச்சையைத் துல்லியமாகச் செய்ய முடியும். நோயாளிக்கு இரத்தக் கசிவு குறைவாக இருக்கும். நீண்ட நாட்களுக்குப் புதிய மூட்டுக்கள், வலி ஏதும் இன்றி இயங்கவும் செயல்படவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது!

அப்ஸ்ட்ரக்டிவ் ஸ்லீப் அப்னியா

அப்னியாவா? - அப்படீன்னா?

இவங்களுக்குக் குரல் பகுதியைச் சுத்தி இருக்கிற திசுக்கள் ரொம்ப மென்மையா இருக்கும். தூங்கறபோது, குரல் பகுதிக்குப் போற காத்து, ரொம்பக் குறைவாக போகும். குரல் பகுதியைச் சுத்தி இருக்குற தசைகளும், மென்மையான திசுக்களும் தொண்டையில் உரசும் போது, குறட்டை ஒலி ஆரம்பமாகுது. காற்று நெஞ்சுக்குக் கிடைக்காதபோது, திணறல் ஏற்படுது. அப்போ மூச்சு விடுவதே 10 செகண்டுல இருந்து 60 செகண்டு



64-ஸ்லைஸ் கார்டியாலஜி சிடி ஸ்கேன்

வாழ்க்கை இருந்தால் பார்க்கணும்.

✱ குடும்பத்தில் இருதய நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருந்தால் பார்க்கணும்.

இந்தக் கண்டுபிடிப்பு முறையில் என்ன பயன்?

✱ அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டாம். ✱ வலி இருக்காது. ✱ மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்க வேண்டாம்.

தெரிந்து கொள்ள : பரிசோதனைக்குப் போவதற்கு 4 மணி நேரம் முன்னதாகவே உணவு உட்கொண்டுவிட வேண்டும். வழக்கமான மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டும். பரிசோதனைக்குப் பிறகு தரப்படும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் இதயத் துடிப்பு மெதுவாகிவிடும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு 98422 82788 என்ற எண்ணுக்குத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.





வரை தடைபட்டுப் போயிடுது. இதைத் தான் டாக்டர்கள் 'அப்னியா'ன்னு சொல்றாங்க. அப்புறம் கையை, காலை அசைக்கும்போது மறுபடி மூச்சுவிட ஆரம்பிக்கறாங்க. ராத்திரி அடிக்கடி இப்படி நடக்குது. அதனாலதான் இவங்களால தொடர்ந்து தூங்க முடியறதில்லே.

தூக்கத்துக்கு ஒரு லெபாரடரி!

ராமசாமி ஒரு போலீஸ் சப் இன்ஸ்பெக்டர். 38 வயது. திருமணமாகி 2 குழந்தைகள். ஒரு தடவை இரண்டு காவல் கைதிகளைக் கூட்டிக் கொண்டு போனபோது, தூங்கிப்போய்விட்டார். கைதிகள் ஓடிப்போய்விட்டார்கள். போச்சு பிரமோஷன்! ராமசாமி எப்ப தூங்கணுமோ அப்ப தூங்கமாட்டார். வேண்டாத நேரத்தில் தூங்கிடுவார். இதான் பிரச்னை!

ரங்கசாமி ஆபீசுல வேலை பார்த்துட்டு இருக்கறப்பவே தூங்கிடுவார். அட, ஆபீசுக்கு வந்திட்டு காரை 'பார்க்கிங்'ல நிறுத்திட்டு, தூங்கியே போய்ட்டார். இஞ்சின் ஓடிட்டு இருக்கு!

இந்த இரண்டு பேருமே தூங்கும்போது பலமா குறட்டை விடுவாங்க. அத்தோட இருந்தா பரவாயில்லை. குறட்டை விட்டு, குறட்டை விட்டு அவங்களுக்கே மூச்சுத் திணறல் வந்து பத்து செகண்டு திணறுவாங்க. சில பேர் இரண்டு நிமிஷம்கூடத் திணறுவாங்க.

இந்த நிலைக்கு டாக்டருங்க வச்ச பேர் - அப்ஸ்ட்ரக்டிவ் ஸ்லீப் அப்னியா!

அப்னியா யாருக்கு வரும்?

உடல் பருமன் அதிகமா இருக்கறவங்க விஷயத்துல இது அதிகமா காணப்படும். குழந்தைகளுக்குக்கூட வரலாம். டான்ஸில்ஸ் மற்றும் அடிநாய்டு சதை வளர்ந்திருக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த அப்னியா வரும். பள்ளிக் கூடத்துலயே கூடத் தூங்கிப் போய்டும். ராத்திரி படுக்கைய நனைச்சுடும்!

'ஸ்லீப் லேப்'ல என்ன பண்றாங்க?

ஸ்லீப் அப்னியா இருக்கறவங்களை லெபாரடரில வரச் சொல்லி டெஸ்ட் பண்றாங்க. நல்லா படுக்கை போட்டுக் கொடுத்து, 'சும்மா தூங்குங்க!'ன்னு சொல்லிடுவாங்க. இதயத் துடிப்பு வேகம், இரத்தத்துல ஆக்ஸிஜன் அளவு, தூங்கறபோது மூளை இயங்கற விதம், காற்று உள்ளே போகிற அளவு, குறட்டை அதிகமா, குறைச்சலா; எப்படிப்பட்ட தூக்கம்னு மொத்தமா பரிசோதனை நடத்துவாங்க. அது முடிஞ்சதும் உடல் எடையைக் குறைக்கணுமா, வாழ்க்கை முறையை மாத்திக்கணுமா, உணவு முறையை மாத்தணுமா, பயிற்சி வேணுமான்னு கண்டு பிடிச்சு சொல்லுவாங்க.

சில பேருக்கு லேசர் சர்ஜரி, சில பேருக்கு தாடை எலும்பில் அறுவைச் சிகிச்சைன்னுகூட முடிவு பண்ணுவாங்க.

'சிபிஏபி'ன்னு ஒரு மெஷின் கூட இருக்கு. 'அப்னியா' பாதிக்கப்பட்டவங்களுக்கு டாக்டர் நிர்ணயிக்கற அளவுக்குக் காத்தை இது உள்ளே செலுத்தும். நுரையீரலுக்கு எளிதாகக் காத்து கிடைச்சதும் நல்லா தூக்கம் வந்துடும்.

சந்திப்பு : **ஆதர்ஷ்**

தொடர்புகொள்ள : **0422 - 4323800 / 2627784,85**

உங்களுக்கு ஒன்னு தெரியுமா?
தமிழ்நாட்டுலேயே கே.எம்.சி.எச். லதான் இந்த லெபாரடரி முழுமையா இயங்குது!

''சில பேரைப் பார்த்திருப்பீர்கள்... வயசு ஒன்றும் அதிகமாயிருக்காது... ஆனால் நடக்கும் போது ஒருவித வேதனையோடு காலை இழுத்து இழுத்து நடப்பார்கள்... இவர்கள் 'சையாட்டிகா...' என்ற நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்...''

– டாக்டர் பானுமதி



சென்னை, தி.நகரில் ''ஸன் ரைஸ் ஹெர்பல் க்ளினிக்'' என்ற பெயரில் மூலிகை மருத்துவம் – ஆன்மிக மருத்துவம் செய்து வரும் டாக்டர் ஆர்.பானுமதி :-

'' 'சையாட்டிகா' என்பது தொடை நரம்பு பாதிக்கப்பட்டதால் ஏற்படும் ஒருவிதமான வாதம். இந்த வாதம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு முழங்கால் வலி மற்றும் வீக்கம், பாதத்தில் எரிச்சல் இருக்கும். நவரக்கிழி மசாஜ், மருந்துகள் மூலம் இதற்கு நிச்சயமாக குணம் உண்டு...''

''மூட்டுவலி ஏற்பட முக்கியக் காரணங்கள், உடலில் வாதம், பித்தம் அதிகமாவதுதான். மேலும், உடம்பில் கால்சியம் குறைவதால் மூட்டுகளில் உள்ள ஈரப்பசை உலர்ந்து விடுவதும் கூடக் காரணமாகலாம்.

''இந்த மாதிரி மூட்டுவலி வந்தால் 7 நாட்களுக்கு ஆயில் மசாஜ் மூலிகை ஒத்தடம் தருகிறோம்... உள்ளுக்குச் சாப்பிட மருந்து தருகிறோம். இந்த மருந்துகள் கால்சியம் உற்பத்தியைச் சரிசெய்து மூட்டுகளில் ஈரப்பசை உருவாக உதவுகிறது. அதிக வலி, அதிக தேய்மானம், வீக்கம் இருந்தால் நவரக்கிழி, தாரா, கடிவஸ்து போன்ற ஆயுர்வேத முறைகளில் குணப்படுத்துகிறோம்.''

''ஆயுர்வேத மருத்துவத்துக்கு முறைப்படி பயிற்சி எப்படிப் பெற்றீர்கள்...?'' – எமது அடுத்த கேள்வி.

''என் மாமனார் மகான் காரைச் சித்தர் அருளால் பாரம்பரிய வைத்திய முறைப்படி சித்தா, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தால், உச்சி முதல் பாதம் வரை அனைத்து நோய்களுக்கும் வைத்தியம் செய்து வருகிறேன்.''

''இது இயற்கை வைத்தியமா...?'' என்று கேட்டால்,

''ஆன்மிக முறைப்படி இயற்கை வைத்தியம்'' என்று சிரிக்கிறார்... கூடவே,

''மூட்டுவலிக்கு மட்டுமல்ல... கேசப் பராமரிப்பு, முக அழகு, சைனஸ், ஆஸ்துமா, பொதுவாகப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கோளாறுகள் என்று அனைத்துக்கும் எங்களிடம் மருத்துவம் உண்டு,'' என்கிறார்.

சந்திப்பு : **ஆதர்ஷ்** தொடர்புகொள்ள : 94443 38713

மூட்டுவலி முற்றிலும் நீங்க...



''குழந்தை இல்லை என்பது பெண்களை மனரீதியாக மிகவும் பாதிக்கிறது. உடலுறவின்போது ஆண் மனரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து அப்போதும் கரு உருவாகும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைகிறது'' - டாக்டர் மனோரமா.



''திருமணமான தம்பதியருள் ஆறில் ஒரு தம்பதி மலடாக உள்ளனர்'' என்று மதுரை அண்ணாநகரில் உள்ள சுமதி மருத்துவமனையில் சிகிச்சை அளிக்கும் மகப்பேறு - சோதனைக் குழாய்க் கருத்தரிப்பு மருத்துவரான டாக்டர் மனோரமா கூறிய தகவல் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது. மனோரமா இதற்கான காரணங்களையும் அடுக்கினார்.

''ஆண்களின் விந்தணுக் குறைபாடு, பெண்களுக்குக் கருமுட்டை உற்பத்தி இன்மை அல்லது கருக்குழாய் அடைப்பு- இவைதான் முக்கியக் காரணங்கள். ''பல வருடங்களுக்குத் தள்ளிப்போடாமல் முன்னராகவே சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் பலனும் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்கும்'' என்றவரிடம் ''திருமணமாகி எத்தனை வருடங்கள் கர்ப்பம் ஆகாமல் இருந்தால் டாக்டரை அணுக வேண்டும்?'' என்று கேட்டோம்.

''இளம்வயதிலேயே - அதாவது 25 வயதுக்கு முன்பாகவே திருமணம் செய்து கொண்ட பெண்கள் திருமணமாகி இரண்டு ஆண்டுகள் முடியும் வரை காத்திருக்கலாம். சற்றுத் தாமதமாகத் திருமணம் நடப்பவர்கள் - முக்கியமாக முப்பது வயதுக்கு மேல் திருமணமாகும் பெண்கள், அதைத் தொடர்ந்து ஒரு வருடத்துக்குள் குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.''

''மலடி மலடி என்று வையகத்தார் ஏசாமல் தாய் என்ற பெருமைதனை மனம் குளிர தந்தவளே'' என்ற திரைப்படப் பாடல் வரி காற்றில் தவழ்ந்து வந்தது. ''குழந்தை இல்லை என்பது பெண்களை மனரீதியாக மிகவும் பாதிக்கிறது. உடலுறவின்போது ஆண்

தாயாக் தடையில்லை

மனரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து அப்போதும் கரு உருவாகும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைகிறது'' என்றார் டாக்டர் மனோரமா.

மேற்படி காரணங்களால் மகப்பேறு அடைய முடியாத தம்பதியருக்கு டாக்டர் அளிக்கும் தீர்வு - 'சோதனைக் குழாய் சிசு முறை'.

''தவிர விந்து நீரில் அணுக்களே இல்லாவிட்டாலும் விரையில் உற்பத்தியாகி இருக்கக்கூடிய ஒரே விந்தணுவை ஊசி மூலம் உறிஞ்சி எடுத்து கருமுட்டைக்குள் செலுத்தி கருவை உருவாக்க முடியும். இதில் வெற்றி வாய்ப்பு மேலும் அதிகம்.

திருமணமான ஒரு பெண் 'பெரியவளாகவில்லை'. அவளது கணவனின் விந்தணுக்களை வேறொரு பெண்ணிடமிருந்து தானமாகப் பெறப்பட்ட முட்டைகளுடன் இணைத்து சினைப்பை வளராத அந்தப் பெண்ணின் கருப்பைக்குள் வைத்து அவளுக்கு மகப்பேறு உண்டாகச் செய்தோம். அவளது கருப்பை சுருங்கி இருந்ததால் அதை வலிமையாக்க சில சிகிச்சைகள் தேவைப் பட்டன.



ஐம்பத்தாறு வயதுப் பெண்மணி ஒருவர் என்னிடம் வந்திருந்தார்.

''டாக்டர், என் கணவர் வீட்டில் நாத்தனார்கள் கல்யாணம் அது இது என்ற பலவிதக் கடமைகளை யெல்லாம் கவனித்துக் கடைத்தேற்றி விட்டு நிமிர்ந்து பார்க்கும்போது எனக்கு மெனோபாஸ் ஆகிவிட்டிருந்தது. எனக்கென்று வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பு வேண்டும். ஒரு குழந்தை வேண்டும்'' என்று கண்ணீர் விட்டார்.

அறுபது வயதில் கூட ஆணின் விந்தணுக்கள் வீரியம் கொண்டவையாகவே இருக்கும். அந்தப் பெண்மணியின் கணவரின் விந்தணுக்களை தானமாகப் பெறப்பட்ட கரு முட்டைகளோடு இணைத்து அதை அந்தப் பெண்மணியின் உடலில் செலுத்தி கருவை உருவாக்க, நாளடைவில் வெற்றிகரமாகக் குழந்தை பிறந்தது'' என்று கூறும்போது டாக்டர் மனோரமாவின் குரலில் ஆனந்தம்.

அது தங்களுக்கு மருத்துவ வழிமுறையால் மகப்பேறு வாய்த்த பெண்களின் ஆனந்தத்தின் எதிரொலியாகப் பட்டது.

சந்திப்பு: **சுல்ஹ்லா** தொடர்பு : **மதுரை (0452) 2534011 / 2524545**

''நீரிழிவு நோய் நிபுணர் டாக்டர் சேஷய்யா பச்சைக் கொடி காட்டியதை அடுத்துதான், டிசையர் இனிப்புகளின் தயாரிப்பு ஆரம்பித்தது.'' – லாவண்யா



ஆசை...

இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ளாத இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கென்றே பிரத்யேகமாக ''டிசையர்'' இனிப்பு வகைகளைத் தயாரித்து, விற்பனை செய்து வருகிறது சுந்தர் கெமிகல்ஸ் நிறுவனத்தின் ஓர் அங்கமான சுந்தர் டயபடிக்ஸ். சென்னை தி.நகரில் உள்ள ''டிசையர்'' இனிப்பு கடைக்கு விஜயம் செய்தார் நீரிழிவு நோய் சிறப்பு மருத்துவரான டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசன் கண்ணன். அங்கே டிசையர் இனிப்பு வகைகளை வாங்க வந்திருந்த இரண்டு வாடிக்கையாளர்களை அவர் சந்தித்து உரையாட, சுந்தர் டயபடிக்ஸ் நிறுவன நிர்வாகப் பங்குதாரரான லாவண்யாவும் உரையாடலில் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்க ...



லாவண்யா : நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கென்றே பிரத்யேகமாக இனிப்பு வகைகளை எப்பாடுபட்டாவது உருவாக்க வேண்டும் என்று எங்கள் அப்பா ராமு மிகவும் தீவிரமாக இருந்தார். இதற்கான ஆராய்ச்சியில் ஏராளமான பணமும், காலமும் செலவழிக்க வேண்டியிருந்தது. பிரபல நீரிழிவு நோய் நிபுணரான டாக்டர் சேஷய்யாவிடம் எங்கள் நிறுவனம் தயாரித்த பிரத்யேகமான இனிப்பு வகைகளைக் கொடுத்து நீரிழிவு நோயாளிகளிடம் பரிசோதித்துப் பார்க்கும்படி வேண்டினோம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உண்மையிலேயே எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படாது என்று டாக்டர் சான்றிதழ் அளித்தால்தான் இனிப்பு வகைகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்வது என்று முடிவு செய்தோம்.



தங்கவேலு : *(மேனேஜர் இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி)* : நான் கடந்த ஏழு ஆண்டுகளாக நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேன். என் விரலுக்கு எட்டும் இனிப்புகள் வாய்க்கு எட்டாது. பொதுவாக, எதையாவது கூடாது என்று யாராவது சொன்னால், அப்போதுதான் நமக்கு அதன்மீது அதிக ஆசை ஏற்படும். இது மனித இயல்பு. அந்த விதத்தில், நான் முதல் தடவையாக உங்கள் குலோப் ஜாமூனை வாங்கிச் சாப்பிட்ட போது ஏதோ ஜென்ம சாபல்யம் அடைந்தது போல உணர்ந்தேன்.

லாவண்யா : டிசையர் பற்றி முதன் முதலாக பத்திரிகைகளில் தகவல் வெளி



ஆசை...

யான போது வேலூரிலிருந்து ஒருவர் நேரே காரை எடுத்துக் கொண்டு சென்னைக்கே வந்து விட்டார். "ஏராளமான பணம் இருந்து என்ன பிரயோஜனம்? நான் ஒரு ஸ்வீட் சாப்பிட்டு எத்தனை வருஷம் ஆகிறது தெரியுமா?" என்று சொல்லிவிட்டு, "உங்களிடம் இருக்கும் எல்லா ஸ்வீட்களிலும் ரெண்டு ரெண்டு கொடுங்கள்; நான் இப்போதே சாப்பிடுகிறேன்" என்று கேட்டார். நாங்கள் அவரது ஆசையைப் புரிந்துகொண்டாலும், "இவ்வளவு ஸ்வீட்களையும் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக் கூடாது. எங்கள் ஸ்வீட்களில் எந்தவிதமான கெமிகல்களோ, ப்ரிசர்வேடிவ்களோ சேர்ப்பதில்லை. ஆனாலும் ஒரு வாரம் வரை இந்த இனிப்பு



வகைகள் கெடாது. எனவே வாங்கிக் கொண்டு போய் அவ்வப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சாப்பிடுங்கள்" என்று அறிவுறுத்தினோம்.

ஹேமா லக்ஷ்மண் : எனக்கு சர்க்கரை நோய் இன்று வரை இல்லை. ஆனால் சர்க்கரை அளவு பார்டர் லைனில் இருப்பதால், ஸ்வீட் சாப்பிட வேண்டாம் என்று டாக்டர் ஆலோசனை கூறியுள்ளார்.

டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசன் கண்ணன் : பொதுவாக நாம் உணவு சாப்பிட்டவுடன், நம் உடலில் இன்சுலின் சுரக்கும். இது உணவிலிருக்கும் மாவுச்சத்து செரிக்க உதவுகிறது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர் களுக்கு இந்த இன்சுலின் மிகக் குறைவாகச் சுரக் கிறது. எனவே, அவர்கள் சாப்பிட்ட உணவிலிருக்கும் மாவுச்சத்து முழுமையாகச் செரிக்காமல், குளுகோசாக மாறி ரத்தத்தில் கலந்துவிடுவதால் சர்க்கரையின் அளவு கூடி விடுகிறது. ஆனால், டிசையர் இனிப்புகள் செரிக்க இன்சுலின் தேவை இல்லை. காரணம், இந்த இனிப்புகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்துவது வழக்கமான சர்க்கரை இல்லை; ஆப்பிள் போன்ற பழங்களிலிருந்து கிடைக்கும் லெவுலோஸ் என்ற இயற்கையான சர்க்கரைதான்.

ஹேமா லக்ஷ்மண் : அப்போ, எந்தவிதமான பயமோ, குற்ற உணர்ச்சியோ இல்லாமல் அவ்வப்போது நான் டிசையர் ஸ்வீட் வாங்கிச் சாப்பிடலாம்!

லாவண்யா : ஆரம்பத்தில் ரசகுல்லா, குலோப்ஜாமுன், ஜாங்கிரி என்று ஏழெட்டு ஐட்டங்களைத்தான் தயாரித்தோம். ஆனால் இப்போது ஏறக்குறைய இருபத்தைந்து இனிப்பு வகைகளைத் தயாரிக்கிறோம். வெளியூர்களுக்கு எடுத்துக் கொண்டு போவதற்கு வசதியாக டின்களில் டிசையர் ரசகுல்லாக்கள் கொண்டு வந்திருக்கிறோம். இவை ஆறு மாதங்கள் வரையில் கெடாமல் இருக்கும். தற்போது சென்னையில் இரண்டு கிளைகளிலும், பெங்களூரிலும், ஐதராபாத்திலும் தலா ஒரு கிளைகளிலும் விற்பனை அமோகமாக நடக்கிறது. விரைவில் கொச்சியில் ஒரு கிளையை ஆரம்பிக்கப் போகிறோம்.

தொகுப்பு : **எஸ். சந்திரமௌலி**

படங்கள் : **யோகா**

தொடர்பு கொள்ள : (044) 42121415

நாம் உண்ணும் உணவில் பருப்பு, கிழங்கு மற்றும் சில காய்கறிகளைத் தவிர்க்கவே முடியாது. அவற்றில் வாயுத்தன்மை நிறைந்திருக்கிறது. வாயுத் தன்மையினை அறவே நீக்கி விடுவதுடன் நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருளின் செரிமான சக்திக்குப் PC பெருங்காயம் உற்ற தோழன் ஆவாள்.

மாயாஜாலம்



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உங்களை வாரே... வா... என்று வரவேற்பதில் முன்னணியில் இடம்பிடித்திருப்பது PC பெருங்காயம். வாயுத் தொல்லையை அகற்றி நம்முடைய தேகத்தை இலகுவாக்கி இயங்கச் செய்யும்; தினசரி உணவில் சுவைகூட்டச் செய்யும் PC பெருங்காயம்.

மாயாஜால மருத்துவன் PC பெருங்காயம். 'உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு' என்று சொல்லிப் பழகிவிட்ட நமக்கு, மூலிகை மருந்தாக நம் முன்னே மணம் பரப்பி மனசுக்குள் நிறைகிறது.

தினசரி சாம்பாரிலோ, காய்கறி கூட்டுப் பொரியலிலோ PC பெருங்காயத்தைப் பயன்படுத்தி வருபவர்களுக்கு அஜீரணக் கோளாறு வருவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. பெருங்காயத்தில் கால்சியம் இருக்கிறது. மூட்டுவலி மற்றும் எலும்புகள் தேய்மானம் உள்ளவர்கள் இதனை அவசியம் உணவில் சேர்த்து வருவது நல்லது. குறிப்பாக, இதில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. இரத்தச்சோகை நோய் உள்ளவர்கள் உணவில் PC பெருங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நிவாரணம் ஆகும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் உண்டாகும் பூச்சிகளை வெளியேற்ற, மாந்தம் மற்றும் வயிற்றுப் பொருமல் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தி சிறிதளவு PC பெருங்காயத்தை நீரில் கரைத்து அதனுடன் சிறிது ஓமம் கலந்து ஒரு டீஸ்பூன் (அதாவது 5 மில்லி) புகட்டினால் போதும். மேற்கூறிய அனைத்துத் தொந்தரவுகளும் குழந்தைகளிடமிருந்து ஓடிப்போய்விடும்.

அதுபோல கக்குவான் இருமல் என்பது மிகவும் தொல்லை தரக்கூடியது. PC பெருங்காயத்தை நீர் விட்டு அரைத்து மார்பின் மீது பூசி வந்தால் நாளடைவில் கக்குவான் இருமல் வந்த சுவடே தெரியாது மறைந்து போய்விடும்.

மெழுகுவர்த்தி போல PC பெருங்காயம் தன்னைக் கரைத்துக் கொண்டு, நம்மை ஆரோக்கியத்துடன் வாழவைத்து வரும் ஓர் அருமருந்தான மூலிகைப் பொருள்

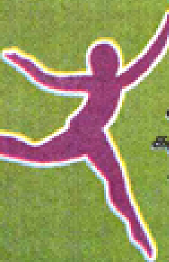


தொடர்புக்கு : **மதுரை : (0452) 2624331**



"வருமுன் காத்து, நோய் வந்தபின் குணமாக்கி, பக்கவிளைவுகள் விளைவிக்காமல் ஆயுளை வளர்க்கும் ஆயுர்வேதம் ஓர் அரிய பொக்கிஷம்! அனைத்து நோய்களுக்கும் ஆயுர்வேதத்தில் தீர்வு உண்டு."

- தலைவர் திரு. சி.வி. மாதேஷ், சேர்மன், இந்தியன் ஆயுர்வேத மருத்துவமனை & ஆராய்ச்சி மையம்



ஆஹா! அற்புதம்!

ஆயுர்வேதம்

கோவையில் உள்ள இந்திய ஆயுர்வேத மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், நமக்குத் தெரிவித்த பல்வேறு தகவல்களின் தொகுப்பு :

● மற்ற மருத்துவமுறைகளோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது ஆயுர்வேத மருத்துவம் குறைந்த செலவில் பக்க விளைவின்றி நோயைக் குணப்படுத்தக் கூடியது. ஆயுர்வேத மருந்துகள் கசப்பானவை என்பது உண்மை. ஆனால் இந்த நிலையை மாற்ற மாத்திரை வடிவில் இவை வெளிவரத் தொடங்கி விட்டன.

● பழங்காலத்திலிருந்தே ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் எந்த உபகரணங்களும் இல்லாமல் தங்கள் அனுபவம் மற்றும் நுண்ணறிவைக் கொண்டு நாடி பிடித்தும், கண் பார்வை, சுவாசம், நாக்கு ஆகியவற்றைச் சோதித்துப் பார்த்தும் துல்லியமாக நோய்களை அறிந்து வந்தனர். நவீன மருத்துவத்தில் செய்யப்படும் ஸ்கேனிங் போன்ற முறைகளையும் ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் பயன்படுத்திக் கொண்டு, நோயை அறிந்து அதைக் குணப்படுத்த ஆயுர்வேத மூலிகைகள், சிகிச்சை முறைகளை அளித்து வருகிறார்கள். ஸ்கேனிங் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட மருத்துவத்தின் சாதனை அல்ல. அறிவியலின் வளர்ச்சி.

● இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், கல்லீரல் பிரச்னைகள், சிறுநீரகக் கல், அல்சர், கர்ப்பப்பைத் தொந்தரவுகள், வயிற்றில் கட்டி, சைனஸ், மூட்டுவாதம் போன்ற வியாதிகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே தோன்றும் வேறுபட்ட அறிகுறிகளை வைத்தே அவற்றை ஆயுர்வேத சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.

● கடும் சர்க்கரை நோயினால் காலையே வெட்டி எடுக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டவர்கள் கூட, ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் காலுக்குச் சேதாரமின்றி சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்த சம்பவங்கள் எங்கள் மருத்துவமனையில் ஏராளம்.

● ஆயுர்வேத மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கர்ப்ப காலத்திலிருந்தே ஆயுர்வேத மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம், சுகப்பிரசவம் ஏற்படுவதோடு, தாய் - சேய் ஆரோக்கியம் ஆயுட்காலம் முழுவதும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

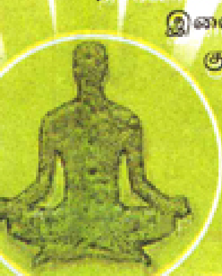




● கடுமையான வயிற்று வலி என்றால் அதற்கான சரியான காரணத்தை (குடல்வால் வீக்கம், அஜீரணக் கோளாறு, மாத விடாய், குடிப்பழக்கத்தினால் கல்லீரலில் பாதிப்பு, கணையம் அல்லது வயிற்றில் கட்டி போன்ற பல காரணங்கள் உண்டு) பரிசோதனையின் மூலம் கண்டு கொண்டு ஆயுர்வேத முறையில் சரிப்படுத்தலாம். அப்பெண்டிசைடிஸ் என்ற குடல்வால் அழற்சியை ஆரம்ப நிலையில் கண்டு கொண்டால் அதையும் ஆயுர்வேத முறையில் குணப்படுத்திவிடலாம்.

● பக்கவாதத்திற்கான தீர்வும் ஆயுர்வேதத்தில் உண்டு. பலவித மருத்துவங்களில் பலனின்றி எங்களிடம் வந்த பக்கவாத நோயாளிகள் படிப்படியாக குணமாகி 48 நாட்களில் பூரண குணம் பெற்று எங்களை வாழ்த்திச் சென்ற சம்பவங்கள் ஏராளம்.

● தொடர் இருமல், ஆஸ்துமா போன்றவை உடனே ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் அல்ல. உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தாலோ, ரத்தசோகை ஏற்பட்டாலோ, வைட்டமின் சத்து குறைந்தாலோ, அஜீரணக் கோளாறினாலோ இவை ஏற்படலாம். தொடர்ந்து குளிர்ச்சியான பொருள்களை உட்கொள்வதாலும், குளிர்ப் பிரதேசத்தில் வசிப்பதாலும் ஜீரணத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டு உடலில் கபம் அதிகமாகி அது தலை மற்றும் நெஞ்சுப் பகுதியில் சேர ஆரம்பிக்கும். இவற்றைச் சரிசெய்ய ஆயுர்வேதத்தில் நல்ல சிகிச்சைகள் உண்டு.



● இடுப்புக்குக் கீழே உள்ள தொடை, கால் போன்ற பகுதிகளில் ஏற்படும் வீக்கத்திற்கு, நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப ஆயுர்வேத மருந்துகள் கொடுக்கப்படும். இதன் மூலம் இதய வால்வுகளில் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய அடைப்புகள் கரைந்து, ரத்த ஓட்டம் சீராகி, வீக்கமும் படிப்படியாகக் குறையும். சிகிச்சைக்குப் பின்னர் ஆயுர்வேத மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி உணவுகளை உண்டு, சில யோகாசனங்களைச் செய்வதன் மூலம் மீண்டும் வீக்கம் ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

● நோயாளியின் ஜீரண சக்தியை கண்டறிந்து மருந்து கொடுப்போம். எங்கள் கஷாயம், மாத்திரை, சூர்ணம், அரிஸ்டம் போன்றவை கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்குவகிக்கின்றன. இவற்றில் உள்துவர்ப்பு மற்றும் கசப்புச் சுவைகள், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொழுப்பை அரித்து, வயிற்றுக்குக் கொண்டுவந்து, மருந்துகளின் மூலம் 'நல்ல முறையில் செரித்து, சிறுநீர், மலம் மற்றும் வியர்வை மூலம் கொழுப்பை வெளியேற்றி விடுகின்றன.

● பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் மூட்டுவலி நோய்களை முற்றிலும் குணப்படுத்த ஆயுர்வேதத்தினால்தான் முடியும். ஒத்தடம், எண்ணெய் தேய்ப்பு, ஒரே இடத்தில் எண்ணெய் நிறுத்தி வைத்தல், எனிமா போன்ற சிகிச்சைகள் இந்தப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

தொகுப்பு : **குல்ஜா**

தொடர்பு கொள்ள :
0422- 2510526/ 2510528

'பீ' நேச்சுரல்

''நாங்கள் நாவல் பழச்சாறை அதன் இயற்கைத்தன்மை மாறாமல் அப்படியே 'திக்'காகவே கொடுக்கிறோம். தண்ணீர் கலப்பதால் இதன் மருத்துவத் தன்மைகள் மாறுபடக்கூடாது என்பதும் ஒரு முக்கியக் காரணம்''
– நிறுவனத் தலைவர் நந்தகுமார்.

பழமும் பழச்சாறும் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது என்பது யாருக்குத்தான் தெரியாது? ஆனால், ''சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு எங்கள் நிறுவனம் அ[illegible] வரம் இது'' என்று ''பீ நேச்சுரல்'' (B NATURAL) நிறுவனத்தின் த[illegible]வர், நந்தகுமார் கூறியதைக் கேட்டபோது முதலில் வியப்பாக இருந்தது. 'வரம்' என்று நந்தகுமார் குறிப்பிட்டது நாவல்பழச் சாறைத்தான்! தொடங்கி ஒரு வருடமே ஆகிறது என்றாலும், வெகுவேகமாக விற்பனையில் முன்னேற்றம் கண்டு வருகின்றனவாம்! இந்த நிறுவனத்தில் தயாராகும் பழச்சாறுகள்.

தொன்றுதொட்டு ஆயுர் வேத மருத்துவத்தில் சர்க்கரை நோய்க்குத் தீர்வாக நாவல்பழத்தைப் பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள். ஜம்பூபலம் என்று வட இந்தியாவில் இந்தப் பழம் குறிப்பிடப் படுகிறது. கர்நாடகா, மகாராஷ்டிரா போன்ற பகுதிகளிலிருந்துதான் நாவல் பழங் களை அதிக அளவில் வாங்கு கிறோம்.

இந்தப் பழம் கொஞ்சம் விசித்திர மானது. இந்தப் பழத்தில் சுமார் எழுபது சதவிகிதப் பகுதியைக் கொட்டையே அடைத்துக் கொள்ளும். எனவே சதைப் பற்று மிகவும் குறைவாகத்தான் இருக்கும். தவிர, வருடத்தில் வெறும் நாற்பத்தைந்து நாட்கள் மட்டுமே கிடைக்கும் பழம் இது. இந்தக் காரணங்களினால்தான் இந்தப் பழச்சாறின் விலையும் அதிகமாக இருக் கிறது.

நாங்கள் நாவல் பழச்சாறை அதன் இயற்கைத்தன்மை மாறாமல் அப்படியே



'திக்' காகவே கொடுக்கிறோம். தண்ணீர் கலப்ப தால் இதன் மருத்துவத் தன்மைகள் மாறுபடக்கூடாது என்பதும் ஒரு முக்கியக் காரணம். நாவல் பழச்சாறை உட்கொண் டால் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவு குறைந்துவிடும்.

● பழங்களிலேயே கையாளுவதற்கு ரொம்பக் கஷ்டமான பழம் எது தெரியுமா? மாதுளைதான். ஒருவிதத்தில் அதை வாழ்க் கையைப் பிரதிபலிக்கும் பழம் என்றே சொல்லலாம். பிரிக்கமுடியாதபடி இனிப் பும் கசப்பும் கலந்திருக்கும்! மாதுளை முத்தைக் கடிக்கும்போது இனிப்பான ரசம் தொண்டையில் பரவும். அடுத்த நொடியே, அதன் சிறு கொட்டையைச் சுற்றி இருக்கும் சதைப்பற்றைக் கடிக்கும்போது லேசான ஒரு கசப்பு தோன்றும்.

மாதுளைக்கு உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருள்களை நீக்கும் தன்மை உண்டு என்பதை மருத்துவம் ஏற்றுக் கொள்கிறது.

மாம்பழ ஜூஸ் போன்ற மிகவும் இனிப் பான பழச்சாறுகளைத்தான் மக்கள் விரும்பு வார்கள். அதுதான் இந்தியர்களின் குணம் என்று பலர் சொன்னாலும் கூட அந்தக் கருத்தில் உடன்பாடு இல்லை. மாதுளைப் பழச்சாறை அதன் இயல்பு கெடாமல் அறிமுகப்படுத்தினோம். அதாவது மாதுளை யின் இயல்பை மாற்றுவதுபோல் அதிகப் படி இனிப்பு எதையும் நாங்கள் சேர்ப்ப தில்லை. பழச்சாறு கெட்டுப்போகாமல் இருக்க எந்த ரசாயனத்தையுமே (ப்ரிஸர் வேடிவ்) நாங்கள் கலப்ப தில்லை. கிருமிகள் நீக்கப்பட்ட நிலையில்தான் (ஸ்டெரி லைஸ்டு) பழச்சாறுகளை பேக்கிங் செய்கிறோம். இந்தப் பழச் சாறுகள் ஒன்பது மாதங் களுக்குக் கெடுவதில்லை.

தொகுப்பு : **ஆதர்ஷ்**

தொடர்பு கொள்ள:(044) 4232 8080

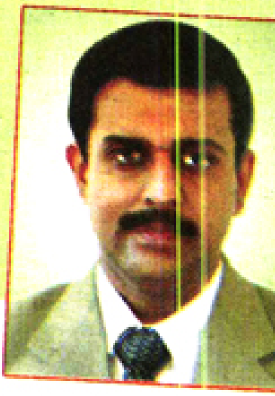
முயற்சி





''எலும்பின் அடர்த்தி குறைந்து, உள் அமைப்பில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, எளிதில் முறியக்கூடிய நிலையைத்தான் எலும்புத் தேய்மானம் என்கிறோம்.

– டாக்டர் இராஜேந்திரன் மதுசூதனன்



''எலும்புத் தேய்மானம் உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களை வெகுவாகத் தாக்கி வரும் நோயாகும். இந் நோயினால் 50 வயதுக்குப் பின் எலும்புகள் படிப்படியாக வலுவிழந்து சிறு அதிர்ச்சியிலும் முறிந்து விடுகின்றன. அமெரிக்காவில் மட்டும் எலும்புத் தேய்மானத்தினால் வருடத்துக்கு 1.5 மில்லியன் எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படுவதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.''

ஆக்கலும் அழித்தலும்

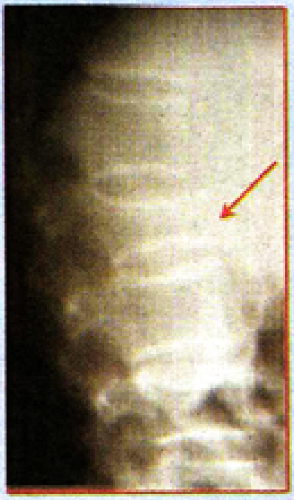
நம்முடைய பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை எலும்பின் உள் அமைப்பில் மாற்றம் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றது. பழைய மற்றும் உபயோகப்படுத்தாத எலும்புத் திசுக்கள் அகற்றப்படுகின்றன. அவ்விடங்களில் புது எலும்புத் திசுக்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. உடலிலுள்ள அனைத்து எலும்புகளிலும் சீராக நடக்கும் இந்த எலும்புத் திசு ஆக்கலும் அழித்தலும் எலும்புச் சுழற்சி என அழைக்கப்படுகிறது.

எலும்பின் அடர்த்தி மற்றும் எடை

உடல் வளர்ச்சி உள்ளவரை, அகற்றப்படும் எலும்புத் திசுக்களை விட, புது எலும்புத் திசுக்கள் மிக அதிகமாக உருவாக்கப்படுகின்றன. ஆகையால் எலும்பின் அளவு, அடர்த்தி மற்றும் எடை கூடி எலும்புகள் வளர்ச்சி அடைகின்றன. குழந்தையின் முதல் இரண்டு வருடங்கள் மற்றும் 11-14 வயது காலகட்டத்தில் இந்த

* டாக்டர்
பி.ஆர்.ஜே. சதீஷ்குமார்





முதுகெலும்பு முறிவு

2 - 5 நாட்கள் பெட் ரெஸ்ட் எடுத்து விட்டு முதுகு, இடுப்பு பெல்ட் போட்டுக் கொண்டு நடக்கலாம். வலி தொடர்ந்து இருந்தால் 'வெர்டிபிரோ பிளாஸ்டி' எனப்படும் சிறு அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். இதில் ஸ்கேன் கருவி உதவியுடன் முதுகில் சிறு துளை ஊசி மூலம் எலும்புக்குள் எலும்பு சிமெண்ட் செலுத்தப்படுகிறது.

எலும்பே... தேயாதே!

எலும்பு வளர்ச்சி மிக அதிகமாக உள்ளது.

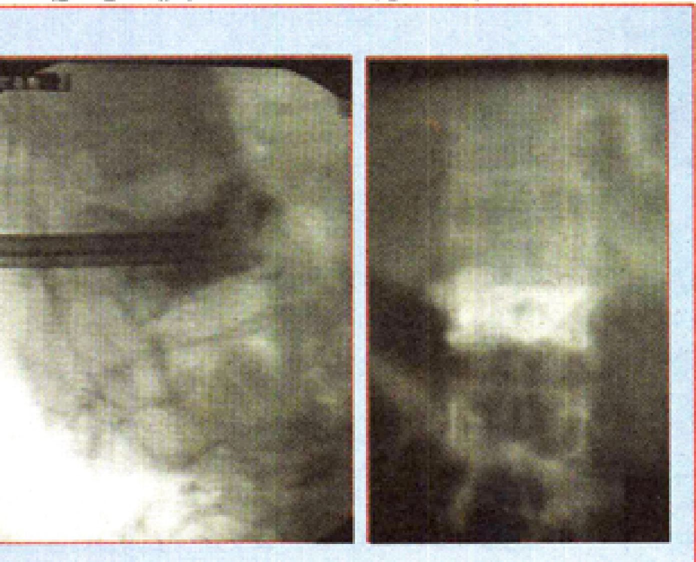
20 - 25 வயதில் எலும்பின் அடர்த்தி மற்றும் எடை வாழ்நாளில் மிக அதிகபட்ச அளவை அடைகின்றன. இது பீக் போன் மாஸ் (Peak Bone Mass) என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த உச்ச அளவு எடையை எட்டிய பின் சிறிது சிறிதாக எலும்பின் அடர்த்தி மற்றும் எடை குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

எலும்புத் தேய்மானத்தின் காரணங்கள்

மூப்பின் காரணமாக : உச்ச அளவு எடையை எட்டியபின், ஒவ்வொரு வருடமும் எலும்பின் அடர்த்தி சராசரி 0.25: - 0.5% அளவு குறைகிறது. உருவாக்கப்படும் புது எலும்புத் திசுக்களைக் காட்டிலும் அகற்றப்படும் எலும்புத் திசுக்கள் அதிகமாக இருப்பதால் எலும்பின் எடை குறைகிறது. 65-70 வயது ஆகும் போது ஆண், பெண் இருவரையும் எலும்புத் தேய்மான நோய் தாக்க வாய்ப்புள்ளது.

மாதவிலக்கு நின்றபின் :பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு இறுதியாக நின்றபின் இரத்தத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் குறைந்து விடுகிறது. ஹார்மோன் குறைவினால் எலும்புத் திசு மிக அதிகமாக அகற்றப்பட்டு எலும்புத் தேய்மானம் உண்டாகிறது. இதனால் 50 - 55 வயதில் பெண்களை இந்நோய் தாக்குகிறது. எலும்பு முறிவுகள் 75-80% பெண்களையே பாதிக்கின்றன.

பிற நோய்களின் காரணமாக : புற்று நோய்கள், வளர்ச்சி ஹார்மோன் குறைபாடுகள், ஸ்டீராய்டு மருந்து உட்கொள்ளுதல், சில ஆர்த்ரைடிஸ் நோய்கள் காரணமாகத் தேய்மானம் ஏற்படலாம்.



எலும்புத் தேய்மானத்தின் அறிகுறிகள்

எலும்புத் தேய்மானம் மிக மெதுவாக பல வருடங்களாக நடந்து கொண்டிருந்தாலும் முதிய வயதில் தான் திடீரெனத் தெரிய வரும்.

★ உடம்பின் பல்வேறு பாகங்களில் வலி-

குறிப்பாக முதுகு, இடுப்பு வலி, தோள் பட்டை வலி, தசை வலி.

★ தளர்ச்சி, எளிதில் சோர்வடைதல்

★ உயரம் குறைதல், கூன் விழுதல்

★ பல் விழுதல் ★ எலும்பு முறிவு

எலும்பு முறிவு

பல நேரங்களில் ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் நோய்க்கு எலும்பு முறிவே முதல் அறிகுறியாக இருக்கும். மாடிப்படி தவறுதல், வழுக்கி விழுதல், மயங்கி விழுதல், கைப்பிடி தவறுதல் போன்று வீட்டில் ஏற்படும் சிறு அதிர்ச்சிகளாலும், எளிதாக எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். முதுகு எலும்பு, கைமணிக்கட்டு, இடுப்பு எலும்பு ஆகிய இடங்களில் எலும்புத் தேய்மானம், எலும்பு முறிவுகள் மிக அதிகமாக ஏற்படுகின்றன.

எலும்புத் தேய்மானம் மற்றும் எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:

• இள வயதில் உச்ச அளவு எலும்பு எடையை (Peak Bone Mass) அடையாமல் இருத்தல்.

• மிகக் குறைவான உடல் எடை

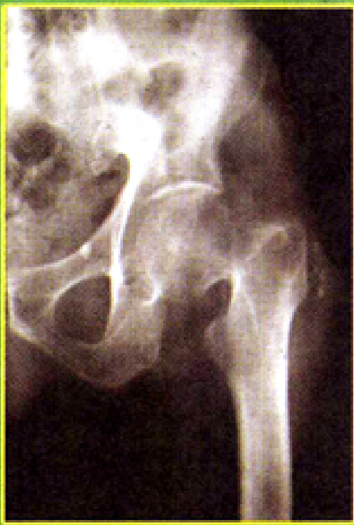
• சரீர உழைப்பில்லாத வாழ்க்கை முறை

• ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் குறைபாடு: தாமதமாகப் பூப்பெய்தல், விரைவில் 'மெனோபாஸ்' அடைதல், சினைப்பைக் கட்டிகள் மற்றும் சினைப்பை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சைகள் போன்றவை.

• மதுப்பழக்கம் மற்றும் புகைப்பழக்கம்.

எலும்புத் தேய்மானம் - தடுக்கும் வழிமுறைகள்

தடுப்பு முறைகள் சிறு வயது முதல் பின்பற்றப்பட வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய வளர்ச்சி காலத்தில் அவர்களுக்கான

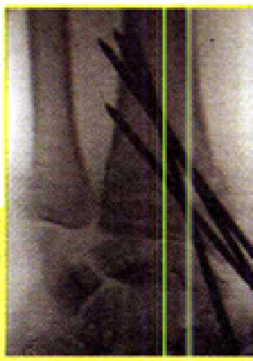




இடுப்பு எலும்பு முறிவு

அறுவை சிகிச்சை அவசியம். பிளேட் ஸ்குரு அல்லது மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து இரண்டாவது நாளே நடக்க வைக்கலாம். 'பெட் ரெஸ்ட்' மற்றும் மாவுக்கட்டு முறையில் எலும்பு முறிவு





உச்ச அளவு எலும்பு எடையை அடைய வேண்டும். வளர்ச்சிக்குப் பின் எலும்பு அடர்த்தி மற்றும் எடை குறைவதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

முக்கியமாக, உணவில் தேவையான அளவு கால்சியம் கனிமச்சத்து சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாளொன்றுக்கு 1000 மில்லி கிராம் - 1500 மில்லி கிராம் கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பால், பால் பொருட்கள், கீரைவகைகள், மீன் வகைகள், ராகி, கொள்ளு, சோயாபீன்ஸ் ஆகியவற்றில் கால்சியம் சத்து அதிகமாக உள்ளது. தற்போது கால்சியம் அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட பால், மாவுப் பொருட்கள் மற்றும் பிஸ்கெட்டுகளும் கிடைக்கின்றன. உணவில் தேவையான அளவு புரதச்சத்தும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எலும்புத் தேய்மானம் - சிகிச்சை முறைகள்மேற் குறிப்பிட்ட, தடுக்கும் வழிமுறைகளைத் தவிர:

மருந்துகள் :

★ முதிய வயதில்தான் கால்சியத்தின் தேவை அதிகம். ஆனால் முதியோர்க்குக் குறைவான சாப்பாடு, குறைவான செரிக்கும் திறன் இருப்பதால் கால்சியம் 'மருந்துகள்' பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

★ ஒரு நாளுக்கு 1000-1500 மில்லி கிராம் அளவு கால்சியம் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். கால்சியம் உட்கொள்ளும் திறனை அதிகரிக்கும் விட்டமின் 'டி'-யும் சேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ எலும்புத் திசுக்கள் அகற்றுதலைக் குறைப்பதற்கும், எலும்புத் திசுக்கள் வளர்வதை அதிகப்படுத்தவும் பைபாஸ்பனேட்ஸ், கால்சிடோனின், ஸ்டாரான்சியம் போன்ற மருந்துகள் தற்போது கிடைக்கின்றன. மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் இவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

எலும்புத் தேய்மானத்தைப் பற்றி மேலும் விவரங்கள் அறிய தொலைபேசி எண் :
(0422) 2549222 / 2550467
செல்: **93644 69131**

கை மணிக்கட்டு முறிவு

விலகாத மற்றும் சற்றே விலகிய எலும்பு முறிவுகளுக்கு மாவுக்கட்டு, பிளாஸ்டிக் கட்டு போடலாம். அதிகமாக விலகியிருந்தால் 'K wiring' எனப்படும் சிறு அறுவை சிகிச்சை செய்து எலும்பை சேர்ப்படுத்த வேண்டும்.





கூடுவது சிரமம். முதிய வயதில் படுத்த படுக்கையாக இருந்தால் படுக்கைப் புண், நெஞ்சு சளி, கால் இரத்த நாளங்கள் அடைப்பு, மாரடைப்பு போன்ற பல பிரச்னைகள் வரலாம்.

''நடப்பதும், ஜாகிங் செய்வதும் நல்ல உடற்பயிற்சிகள் தான் என்றாலும், இவை ஒட்டுமொத்தமாக உடம்பை இளைக்கச் செய்கின்றனவே ஒழிய, குறிப்பிட்ட உடற்பகுதிகளில் சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்பைக் கரைப்பதில்லை''

- ரிஷிதா

கடந்த நாலரை ஆண்டுகளாக 'ஸ்லிம் அண்டு கேர்' மையத்தை வெற்றிகரமாக நடத்தி வரும் ரிஷிதாவுடன் ஒரு சந்திப்பு.



அழகாய் இளைக்கலாமே!

''எடை குறைப்பு என்பது ஏன் பெண்களுக்கு ஒரு பெரும் பிரச்னையாக இருக்கிறது?''

''உடம்பு குண்டாவதற்கான காரணங்கள் பல உண்டு. சிலருக்கு இது பரம்பரையாக வருவது. சிலருக்கு ஹார்மோன்கள் சமச்சீராக இல்லாமல் போவதால் ஏற்படுகிறது. இன்னும் சிலருக்கு சாப்பிடும் உணவும், சாப்பாட்டுப் பழக்கங்களும் காரணமாகின்றன. உங்களுடைய வேலை எப்படிப்பட்டது என்பதும் முக்கியம். தூக்கமின்மை கூட உடம்பு குண்டாவதற்குக் காரணம் என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. மேலும், மனத்தில் ஏற்படும் டென்ஷன், டிப்ரஷன் எல்லாம் கூட உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்துவிடும். உடம்பின் எடை ஒரே நாளில் திடீரென்று அதிகரித்து விடாது. நாளா வட்டத்தில் சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து, பின்னர் பெரும் சுமையாகி விடுகிறது. அதே போல, எடை குறைப்பு என்பது ஏதோ மாயாஜாலம் மாதிரி ஒரே நாளில் நடந்து விடாது.

''எடையைக் குறைக்க பட்டினி கிடக்கக் கூடாது என்று சொல்கிறார்களே!''

''எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று என்னிடம் வருபவர்களை நான் பட்டினி கிடக்கச் சொல்வது கிடையாது. அவர்களது உணவிலும், உணவுப் பழக்கங்களிலும் சில மாற்றங்களைச் செய்து, அதைக் கடைபிடிக்கச் சொல்லுகிறேன். உணவும், உணவுப் பழக்கமும் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும் என்பதால், அவரவர்களுக்கு ஏற்றபடி ஆலோசனைகள் வழங்க வேண்டும்.''

''உடலின் எடையைக் குறைக்க பல்வேறு உபகரணங்களும் எப்படி உதவு கின்றன?''

''நம் உடலில் சில பகுதிகளில்

மட்டுமே கொழுப்பு சேருகிறது. எடை குறைப்புக்கென்றே தயாரிக்கப்பட்ட பிரத்யேகமான உபகரணங்களை, உடலின் கொழுப்பு சேரும் பகுதிகளில் பயன்படுத்தி, கொழுப்பைக் கரைத்து, அந்தப் பகுதியை மட்டும் தேவைக்கு ஏற்றபடி இளைக்க வைக்க முடியும். தவிர, ஒரு குறிப்பிட்ட வயதைக் கடந்தவர்களால், மூட்டுவலி போன்ற பிரச்னைகளால் நடப்பதும், ஜாகிங் போவதும் இயலாது இல்லையா?'' இவர்களுக்கு இதுபோன்ற உபகரணங்கள் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

''கழுத்துப் பகுதியில் அதிகப்படியாக சதை தொங்கும் 'டபுள் சின்' பிரச்னைக்கு என்ன தீர்வு?''

''இதற்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைக்கு 'ஃபேஸ் லிஃப்ட்' என்று பெயர். இதன் மூலமாக முகத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் சதை உறுதி பெறும். கண்களைச் சுற்றி இருக்கும் கருவளையங்கள் மறையும். 'டபுள் சின்' இல்லாமல் போய்விடும். முகத்தில் இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்பாகி, முகத்துக்கே ஒரு புதுப் பொலிவு வந்துவிடும். இளமை உணர்வு ஏற்படும். மருக்கள் இருந்தால், அவற்றையும் நீக்கி முகத்துக்குப் பொலிவூட்ட முடியும்.''

''எடையைக் குறைப்பதை விட, எடை குறைந்த பிறகு அதனை அதே நிலையில் பராமரிப்பது பெரிய சவால் ஆயிற்றே?''

''எடையைக் குறைத்த பிறகு, அதனைப் பராமரிக்க சில விஷயங்களை சொல்லிக் கொடுக்கிறோம். அது மட்டுமின்றி, எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று வரும் பெண்களுக்கு உபகரணங்களின் மூலமாக எடை குறைக்கச் செய்தாலும், ஒரு சினேகிதியைப் போல மனரீதியிலும் ஆலோசனைகள் வழங்கி, தன்னம்பிக்கை ஊட்டுவோம். அந்தத் தன்னம்பிக்கை, அவர்களை முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் எடை குறைப்பு முயற்சியில் இறங்கவும், குறைந்த எடையைப் பராமரிக்கவும் தூண்டும்.''

''ஸ்லிம் அண்டு கேரில் என்ன ஸ்பெஷாலிடி?''

''இங்கே உடல் இளைக்க நாங்கள் மருந்து, மாத்திரை கொடுப்பதில்லை. உடலின் உட்புறச் சிகிச்சை எதுவுமில்லை. எனவே, பக்க விளைவுகள் எதுவும் இருக்காது. 'ஸ்லிம் அண்டு கேர்' பெண்களுக்கு மட்டுமே! எனவே பெண்கள் தங்களுக்கு வசதியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். தன்னம்பிக்கை ஊட்டுதலும், பர்சனல் கவனம் செலுத்துதலும் தான் எங்கள் ஸ்பெஷாலிடி. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக எல்லாம் கடவுள் அருள் என்று நம்புகிறவள் நான்.''



''தொப்பையைக் குறைப்பதுதானே பெரும் பிரச்னையாக இருக்கிறது?''

''அதற்கென்று சில பிரத்யேக உபகரணங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்தி, வயிற்றுப் பகுதியில் அதிகமாகச் சேர்ந்து விட்ட கொழுப்பைக் கரைக்கவும், கொழுப்பைப் பரவலாக்கவும் முடியும். இதனை 'டாப்பிங் அண்டு டோனிங்' என்று சொல்லுவார்கள். நீராவிக் குளியல் மூலமாகவும் உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் அதிகப்படியான நீரை வெளியேற்றி எடையைக் குறைக்கலாம்.

தொகுப்பு:
எஸ். சந்திரமௌலி
தொடர்பு கொள்ள:
(044) 24332838 / 94444 13224

''எத்தனை வருடங்களாகக் காது கேட்காமல் இருந்தாலும், அவர்களுக்கு ஒரு சதவிகிதம் கேட்கும் திறன் இருந்தால் போதும்; நாங்கள் வழங்கும் சிகிச்சை, பயிற்சி மற்றும் பத்தியத்தின் மூலம் 100 சதவிகிதம் குணப்படுத்த முடியும்''
– டாக்டர் சாமிகிரி சித்தர்.

'கேட்'காது' என்று

சித்தா மருத்துவத்துறையில் நாற்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகச் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார் சாமிகிரிசித்தர். இதுகுறித்து அவரிடமிருந்து கேட்டுப் பெற்ற பதில்கள்.







• காதில் எண்ணெய் ஊற்றக் கூடாது; இதனால் காதில் உள்ள பாகங்கள் பழுதடையும் என்கிறது அலோபதி மருத்துவம். ஆனால் நீங்கள் மூலிகை எண்ணெயை ஊற்றுகிறீர்களே?

மூலிகை எண்ணெய் ஊற்றுவது காதில் உள்ள அடைப்புகளைச் சுத்தம் செய்யத்தான். இந்த எண்ணெயை ஊற்றிய சிறிது நேரத்தில் பஞ்சு மூலம் அதை வெளியேற்றி விடுவேன்.

• காது சரியாகக் கேட்காதவர்களுக்கு உங்கள் மருந்து எப்படிப் பயனளிக்கிறது?

செவிப்பறைகளில் உள்ள நரம்புகள் பலவீனப்படும்போது காதில் கோளாறு உண்டாகிறது. எத்தனை வருடங்களாகக் காது கேட்காமல் இருந்தாலும், அவர்களுக்கு ஒரு சதவிகிதம் கேட்கும் திறன் இருந்தாலும் போதும்; நாங்கள் அளிக்கும் சிகிச்சை, பயிற்சி மற்றும் பத்தியத்தின் மூலம் அவர்களை முழுவதுமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.



ஆண்டவன் நன்கு படைத்த உறுப்புகள் தேய்ந்து விட்டன, வயதாகி விட்டது என்று கூறுவது சரியல்ல. அதுவும் காதுக்கு ஒரு தனித்திறமை உண்டு. அதிகமாகச் சாப்பிட் டால் வயிறு வலிக்கும். நடந்து கொண்டேயிருந்தால் கால் வலிக்கும். உட்கார்ந்து கொண்டேயிருந்தால் முதுகு வலிக்கும். பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தால் கண் வலிக்கும். எழுதிக் கொண்டேயிருந்தால் கை வலிக்கும். கேட்டுக் கொண்டேயிருந்தால் காது வலிக்குமா? இதைச் சற்று எல்லோரும் சிந்திக்க வேண்டும்.

ஹியரிங் எய்ட் பொருத்திக் கொண்டவர்களுக்கு நீங்கள் சிகிச்சை அளிக்க மறுப்பது ஏன்?

ஹியரிங் எய்ட் என்பது செவிப்பறைக்கு அருகே ஒரு மைக்கை வைப்பது போலத் தான். இதைப் பொருத்திக் கொள்வதால் காது எலும்புகள் இருக்கும் கொஞ்ச நஞ்ச வலுவையும் இழந்து விடுகின்றன. இதனால் சிகிச்சை பலனளிக்காது.

அப்படியானால் அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு உங்கள் மருத்துவத்தில் சிகிச்சை இல்லையா?

மனநலப் பயிற்சி ஓரளவு பயன்தரும். காது கேட்காதவர்களுக்குத் தாழ்வுமனப் பான்மை ஏற்படுகிறது. மற்றவர்களை விட்டு விலகி இருக்கத் தொடங்குவார்கள். இதுவே அவர்கள் வியாதியைத் தீவிரப் படுத்தும். எனவே தாழ்வுமனப்பான் மையைப் போக்க சில மனநல சிகிச்சை முறைகளைக் கொடுக்கிறேன். காது கேளாமை ஒன்றும் பெரிய வியாதி அல்ல என்பதை மனத்தில் பதிய வைக்கிறேன்.

காது கேட்கும் கருவியைப் பயன் படுத்தாத ஏழு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை யாக இருந்தால் இயற்கைப் பயிற்சி அளித்து வந்தால் நிச்சயம் குணம் கிடைக் கும். ஆனால் மூன்றரை ஆண்டுகள் தொடர்ந்து காது, மூக்கு, தொண்டை, காற்றுக் குழாய் ஆகியவற்றுக்கு மருந் திட்ட பிறகுதான் இப் பயிற்சியை மேற் கொள்ள வேண்டும். தவிர இதுபோன்ற குழந்தைக ளைப் பரிசோதித்து சிகிச்சை பலன் தரும் என்று தெரிந்த பிறகே அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வேன்.





யார் சொன்னது?

பிறவியிலேயே கேட்கும், பேசும் திறனற்ற குழந்தைகளுக்கு ஹியரிங் எய்ட் பொருத்தாமல் இருந்தால் சிகிச்சை அளிப்பீர்களா?

வாய் பேசாத குழந்தைக்கு மூளை யிலிருந்து உச்சி நேர் பிளவு மூலமாக உள் நாக்கில் ஊசி முனையைப் போல் ஒரு வாசல் இருக்கும். அது அடைபட்டு இருக் கும். தலையில் எப்போதும் நீர் கோத்து மூக்கிலும் நெஞ்சிலும் சளி இருந்து கொண்டேயிருக்கும். சிலருக்கு டான் ஸில்ஸ் வீக்கமும் இருக்கும். செவிப்பறை வீங்கி, எலும்புகள் கெட்டியாகி, காதுக்குச் செல்லும் காற்றுக் குழாய் இயங்காமல் இருக்கும்.

காதுகளை எப்படிப் பாதுகாக்கலாம்?

தயிர்சாதம், இளநீர், ஐஸ்க்ரீம் போன்ற வற்றை அதிகமாகவோ அடிக்கடியோ உட்கொள்ள வேண்டாம்.

குளம், ஏரிகளில் தலைகீழாக டைவ் அடிப்பது, குளிக்கும் போது சோப்பு, சீயக்காய் காதுக்குள் செல்வது போன்றவை காது கேட்கும் திறனைப் பாதித்து விடும். குளிக்கும்போது தேங்காய் எண்ணெயில் பஞ்சை நனைத்துக் காதில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

தொகுப்பு : ஆதர்ஷ்

தொடர்பு கொள்ள :
(0422) 2234215 / 2473291
98422 22007



சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவமனை & கல்லூரி



"சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் ஒரு முழுமையான மருத்துவம். அற்புதம்... ஆனந்தம்... என்று பரவசம் நிறைந்தது இது!"- சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவர் டாக்டர் நந்தகுமார்.

மெலிந்த ஊசிகளை உடலில் செலுத்தி, மனித உடலின் மின் காந்த சக்தியினைச் சீரபடுத்தி, நோய் மற்றும் நோய்க்கான அறிகுறிகளை அகற்றுவதே அக்குபஞ்சர். இதிலிருந்து சற்றே மாறுபட்டது 'சைனீஸ் அக்குபஞ்சர்'. "ஒவ்வொரு விதமான நோய்க்கும் 'சைனீஸ் அக்குபஞ்சர்' மருத்துவத்தில் அதன் ஆறேழு சிகிச்சை நிலைகளின் வரிசை முறைகள் மாறும்" என்று விளக்கம் அளிக்கும் டாக்டர் நந்தகுமார்,



சைலன்ட் வின்னர்

அடிப்படையில் ஒரு முதல் நிலை ஆங்கில மருத்துவர். 1978 - 80ல் சைனா சென்று, ஷாங்காய் சைனீஸ் மருத்துவக் கல்லூரியில் சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவம் பயின்றவர். இந்தியாவிலேயே டாக்டர் நந்தகுமார் அவர்களால், **சென்னை, திருச்சி ஆகிய இரு நகரங்களில் மட்டுமே சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.**

டாக்டர் நந்தகுமார் மேலும் விளக்குவது:-

"ஒற்றைத் தலைவலி, கழுத்து - இடுப்பு - எலும்பு வலி மூட்டு வலி போன்ற நோய்களுக்கு முதலில் டுனா மூலிகைக் களிம்பு தேய்ப்பில் துவங்கி, மாக்ஸா ஒத்தடம் தந்து, இதர நிலை சிகிச்சைகளும் தொடரும். ஒவ்வாமை சார்ந்த அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, சைனஸ் மற்றும் இருதய நோய்கள், ஈரல் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், மூளை நரம்பு மற்றும் மனநோய்கள் போன்ற வற்றுக்கும் சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவம் மிகவும் சிறந்தது.



டுனா மூலிகைக் களிம்பு தேய்ப்பது, மாக்ஸா மூலிகை ஒத்தடம் தருவது, சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை அளிப்பது, சைனீஸ் மூலிகை மருந்துகளை உட்கொள்ளச் செய்வது, ஒவ்வொரு நோயின் தன்மைக்கேற்ப சிகிச்சை காலங்களில் உணவுகளில் மாற்றம் செய்து கொள்வது, மீண்டும் நோய் வராதிருக்க தினசரி எளிமையான சைனீஸ் சக்தி உடற்பயிற்சிகள் செய்வது போன்ற



ஆறு நிலைகளைக் கொண்டது சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவம்.''

சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தின் முழு நிவாரண மகத்துவங்களாக, டாக்டர் நந்தகுமார் கூறும் இரண்டு எடுத்துக் காட்டுகள்:-

''வந்தவாசியில் வசித்து வந்த செந்தாமரைக்கு வயது நாற்பது. மூன்று பிள்ளைகளுக்குத் தாய். அவரது உடலில் மேல் வயிறு, நடு வயிறு, அடி வயிறு என வயிற்றுப் பகுதி முழுவது மாக வலி. அவ்வப்போது பின்னி யெடுக்கும் வலி. அந்தக் கணங் களில் வயிற்றையே வெட்டி வீசியெறிந்து விடலாமா என்று நினைக்குமளவுக்கு நீளும் வலி. அதுவும் பல வருடங்களாக. பிரசவங்களுக்குப் பின்னர் வயிறு பெருத்து, தொங்கிப் போய்விட்டது. இந்த வயிற்று வலியிலிருந்து எவ்வாறு மீளப் போகிறோம் என்றே புரியவில்லை. ஸ்கேன்... எக்ஸெட்ரா... எக்ஸெட்ரா... என்று பலவிதமான தொடர் சிகிச்சைகள். ஆனால், வலி மட்டும் ஓய்ந்த பாடாக இல்லை. அறுவை சிகிச்சை வாயிலாக கர்ப்பப்பை அகற்றுவது, பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலமாக தளர்ச்சியான வயிற்றுப் பகுதியை சீர் செய்வதென முடிவானது. அதேசமயத் தில் இரண்டு சர்ஜரிகளை ஒரே நேரத்தில் செய்யவும் அவர்கள் விரும்பவில்லை.

சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தில் காஸ்மெடிக் அக்குபஞ்சர் மருத்துவமுறை இருப்பதை தெரிந்துகொண்டு அவர்கள் திருச்சிக்கு வந்துவிட்டனர். செந்தாமரைக்கு சைனீஸ் அக்குபஞ்சர், காஸ்மெடிக் அக்குபஞ்சர், டூனா களிம்பு தேய்ப்பு, சைனீஸ் மூலிகை மருந்து, சைனீஸ் சக்தி உடற்பயிற்சி ஆகியன தரப்பட்டன. மூன்று மாதங்கள், சர்ஜரி ஏதுமில்லை. தற்போது செந்தாமரைக்கு வயிற்றில் வலி இல்லை. வயிற்றின் சதைப் பகுதிகளில் தொய்வு இல்லை. இருபது வயது மங்கை போல





வந்தவாசியில் வளைய வந்து கொண்டிருக் கிறார் செந்தாமரை!''

''மும்பையில் வாழ்ந்து வரும் தமிழ்ப்பெண் வனஜா. வயது முப்பது. ஒரு குழந்தைக்கு அம்மா. கம்ப்யூட்டரில் வேலை. உடலில் எங்கெங்கு மூட்டுகள் உள்ளனவோ அங்கெல்லாம் அடங்காத வலி. 'ருமாடிஸம்' என்கிற மூட்டு அழற்சி நோய். ஆபிசிலும், வீட்டிலும் எந்த வேலையும் பார்க்க முடியவில்லை. பல் தேய்த்தல் போன்ற தனக்கான வேலையைக்கூட செய்து கொள்ள இயலவில்லை அவரால்.

சைனீஸ் அக்குபஞ்சர் மருத்துவ சிகிச்சைக்காக இங்கு வந்து சேர்ந்தார். மாதம் ஒன்றுக்கு பத்து நாட்கள் வீதம், ஆறு மாத சிகிச்சை. அதன் பின்னர் மூட்டு வலிகளிலிருந்து முற்றிலுமாக விடுபட்டார் வீட்டில் மட்டுமல்ல ஆபீசிலும் கம்ப்யூட்டர் முன்பாக அமர்ந்து வேலை செய்யத் துவங்கி விட்டார் அவர்!''

தொகுப்பு: **இருள்நீக்கியான்**

தொடர்பு கொள்ள :

98426 17800 / 99445 47364

அறுவைச் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கும் முன்...

''அனஸ்தீஸியாவை இன்ட்ராவீனஸ் முறையில், நரம்பில் செலுத்திவிடலாம். மைக்ரோ-பிராசசர் கட்டுப்பாட்டில் இதைச் செய்வதால் நோயாளி விரைவாக மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்பலாம்'' – டாக்டர் எஸ். காயத்ரி

அனஸ்தீஸியா முறையில் என்னென்ன மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன என்று சென்னைப் பொது மருத்துவமனை முன்னாள் முதன்மை அனஸ்தீஸியாலஜிஸ்ட் டாக்டர் ஆர்.சந்திரசேகரும், தற்போதைய அனஸ்தீஸியா துறைத் தலைவர் டாக்டர் எஸ்.காயத்ரியும் விளக்குகிறார்கள்.

அறுவைச் சிகிச்சை தொடங்குமுன், முன்பெல்லாம் குளோரஃபார்ம் கொடுத்து வந்தார்கள். காற்றில் கரைந்து போகும் ஈத்தர் பிறகு பயன்படுத்தப்பட்டது. ஈத்தர் ஓர் ஆன்டிசெப்டிக் மட்டுமல்ல; பிளாஸ்டர் கறை போக, ஈத்தரைக் கொண்டு சுத்தமாக்க



லாம். இந்த அனஸ்தடிக் திரவத்தைக் கண்டு பிடித்தவர் **மார்ட்டன்.** சிறிய அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்கு எல்லாம், எளிதில் ஆவியாகும் ஈத்தர் திரவத்தை இப்போதும் சிலர் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

அனஸ்தீஸியாவில் இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. உடலில் எங்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறதோ அந்தப் பகுதி மட்டும் வலி தெரியாமல் மரத்துப் போகச் செய்வது **லோக்கல் அனஸ்தீஸியா.** முழுதுமாக நினைவு இழக்கச் செய்து வலியே தெரியாமல் இருக்கும் நிலையை உண்டாக்குவது **ஜெனரல் அனஸ்தீஸியா.** இதை அனஸ்தீஸியா மெஷின் மூலம் செய்கிறோம். இதற்கு அனஸ்தீஸியாலஜிஸ்ட்தான் முழுப் பொறுப்பு. நோயாளி நினைவு திரும்புவது வரை அவர் கூடவே இருப்பார்.

ஐ.சி.யு.-வில் செயற்கை சுவாசக் கட்டுப்பாட்டுக் கருவியான வென்ட்டிலேட்டரை இயக்கி, நோயாளி ஆக்ஸிஜன் பெற அதைப் பராமரிப்பவரும் அனஸ்தடிஸ்ட்தான். இப்போதெல்லாம் கேஸ் குழாய்கள் ஆபரேஷன் மேசையோடு இணைக்கப்பட்டு, அதிலிருந்து ஆக்ஸிஜன் பெறும் முறை வந்துவிட்டது.

தசைகளை விரிவடையச் செய்ய, அதாவது மஸில் ரிலாக்ஸர் மருந்து 'க்யூரேர்' இருக்கிறது.

நோயாளியின் சுவாசத்திறனின் அடிப்படையில், தானாகவே இயங்கும் வென்ட்டிலேட்டர்கள் வந்துவிட்டன. வென்ட்டிலேட்டர் வசதி கொடுக்கப்படும் நோயாளியை, அதிலிருந்து மீட்டெடுக்க இப்போது சிரமப்பட வேண்டாம். சர்வோ கன்ட்ரோல்ட் வென்ட்டிலேட்டர்கள் இப்போது பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

டெஸ்ஃப்ளூரேன் என்ற நவீன அனஸ்தீஸியா முறையில் உடனடியாக அனஸ்தீஸியா செலுத்தப்பட்டு, எந்தப் பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் வெகு விரைவாக நினைவு திரும்பும்.

தொகுப்பு : **சாருகேசி**

"சரியான ஆலோசனை பெற்றால், சரியான சமயத்தில் பெற்றால், குணம் பெறலாம். கான்சர் வந்து, குணமாகி அதிக நாள் வாழ்ந்து வருபவர்கள் இருக்கிறார்கள்."

– டாக்டர் டொமினிக்





நேரம் + நம்பிக்கை

இருபத்தைந்து வயதுப் பெண் மணி, சிறு நீரகத்தில் ட்யூமர் (கட்டி) இருக்கிறதென்று சிகிச்சைக்கு வந்தார். கட்டி அகற்றப் பட்டது. அது அபூர்வமான வகையைச் சேர்ந்த புற்றுநோய்க் கட்டி. சாதாரணமாக இவ்வகை கான்சர், எலும்புகளைத்தான் பாதிக்கும். இந்தப் பெண்மணிக்கு, சிறு நீரகத்தைப் பாதித்திருந்தது. அவர் சிகிச்சைக்கு வந்தபோது, நோயின் நிலை, கடைசிக் கட்டமான நான்காம் நிலையை எட்டி யிருந்தது. 'பிழைத்திருக்க வாய்ப்பில்லை' என்று ஏற்கெனவே கைவிடப்பட்ட நிலையில், நம்பிக்கையை இழக்காமல் அவர் வந்தது, சென்னை பள்ளிக்கரணையில் உள்ள **டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனைக்கு.**

"**நா**ங்கள் அவளைப் பரிசோதனை செய்து, கீமோதெரபி தொடங்கினோம். ஆரம்பத்தில், நோயின் தாக்கம் காரணமாக மிக சிரமப்பட்டார். நெஞ்சில் திரவம் சேர்ந்து, லிவர் வீங்கி, படுக்கையிலிருந்து எழவே கஷ்டப்பட்டார். எட்டு முறை கீமோதெரபி செய்த பிறகு, அவருக்குத் தலைமுடி கொட்டிப் போயிற்று. காய்ச்சல் வந்தது. வாயில் புண்கள் வந்தன. வயிறு உபாதைகள் வந்தன. ஆனால் தொடர்ந்து எட்டு - ஒன்பது மாதங்கள் சிகிச்சை மேற்கொண்டபின், கட்டி முழுதும் மறைந்து போயிற்று. இப்போது சரியாக ஒரு வருடம் ஆகிறது. இந்தப் பெண்மணி இப்போது குணமடைந்து விட்டார்!" என்கிறார் அவருக்குச் சிகிச்சை யளித்த டாக்டர் ஜோசப் டொமினிக்.

- லிம்ஃபோமா எனப்படும் லிம்ஃப் கிளாண்டுகளைப் பாதிக்கும் இரத்தப் புற்று நோய்க்கு எளிமையான ஆனால் சிறந்த மருத்துவம் இருக்கிறது. 95 சதவிகிதம் குணமாகக்கூடிய வாய்ப்பும் இருக்கிறது.
- பலவகை லூகீமியா நோய் வகைகள் - அதாவது இரத்தப் புற்றுநோய்கள் - இப்போது சிகிச்சைகள் மூலம் குணமாக் கப்படுகின்றன. முன்பெல்லாம் போன் மாரோ ட்ரான்ஸ்பிளான்ட் சிகிச்சை மேற் கொள்ளப்பட்டது. இப்போது புதிய மருந்தே கிடைக்கிறது.
- MAX Foundation என்ற அமைப்பு, Imatinib என்ற மருந்தை, இவ்வகை நோயாளிகளுக்கு இலவசமாக வழங்கி வருகிறது. மாக்ஸ் என்ற தங்கள் மகன் இந்நோய் காரணமாக மரணமடைந்ததால், அவனுடைய பெற்றோர் ஓர் அறக் கட்டளை தொடங்கி, இம் மருந்தைத் தயாரிக் கும் நிறுவனத்தோடு இணைந்து இந்த அரிய மருந்தை விநியோகிக் கிறார்கள்.
- லங் கான்சர் எனப்படும் நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கும் இப்போது நவீன மருந்து கள் வந்து விட்டன.
- இந்த மருந்துகள் முன்புள்ளது போல எல்லா செல்களையுமே தாக்கி அழித்து விடாமல், சாதாரண செல்களை அண்டா மல் விட்டுவிட்டு, நோய்க்குக் காரணமான செல்களை மட்டுமே தேர்ந்தெடுத்துத் தாக்கி அழிக்கின்றன.

தொகுப்பு : சாருகேசி

தொடர்பு கொள்ள (044) 22463272
93451 20265 / 93810 30712

"இருதய தசைகளுக்கு (Coronary Angioplasty and Stenting) இரத்தம் கொண்டு செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்பை நீக்குதல், அடைபட்ட இருதய வால்வுகளை திறக்கச் செய்தல், இருதய துவாரங் களை மூடும் சிகிச்சைகள், மேலும் 'புளூ பேபி' எனப்படும் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும் பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கு அதனை அகற்றுதல்,

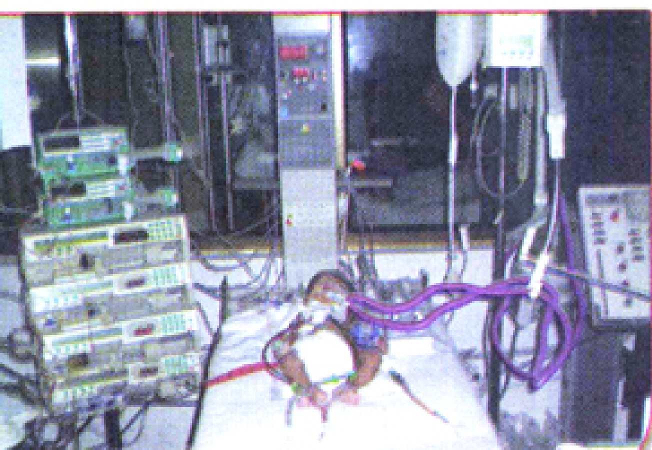


குழந்தைகள் இதயம் காக்க...

தாயின் கருப்பைக்குள் வளர்ந்து வரும் குழந்தைக்கு இருதய நோய் உள்ளது என அறிந்தாலே போதும்; அக் குழந்தைக்கு தாயின் கருவறையிலிருந்தே சிகிச்சையளித்து, பூரண குணமடையச் செய்யுமளவுக்கு அதி நவீன மருத்துவ சிகிச்சைகள் தற்போது வந்துவிட்டன. இருதய நோய் சிகிச்சையில் தமிழகத்தில், சென்னைக்கு அடுத்து, மதுரையில் இயங்கி வரும் வடமலையான் மருத்துவ மனையின் இருதய நோய் சிகிச்சைப் பிரிவில், குழந்தைகள் இருதய நோய் நிபுணராக பணியாற்றிவரும் டாக்டர் B.R.J. கண்ணன், இரண்டு குட்டிக் கதை களுடன் தமது பேட்டியைத் தொடங்குகிறார்.

"நீலாம்பரி என்ற பெண் குழந்தை பிறந்த இரண்டு மாதங்களில் அது அழு கின்ற சமயங்களில் அதன் உதடுகளும் விரல் நகங்களும் நீல நிறமாக மாறின. அழுவதற்கும் நீல நிறத்திற்கும் என்ன தொடர்பு என்று பெற்ற தாய்க்கு எதும் விளங்கவில்லை. பெற்றோர்கள் மிகவும் மிரண்டு போயினர். ஆறு மாதங்கள் கரைந்தன. நிலைமை முற்றிப் போனது.

மதுரை, வடமலையான் மருத்துவ மனையில் சிகிச்சைக்காக சேர்க்கப்பட்டாள் நீலாம்பரி. அவளைப் பரிசோதித்து பார்த்தனர், எங்கள் மருத்துவக் குழுவினர். குழந்தையின் இருதய வால்வு, சுருங்கி யிருப்பதால் அசுத்த இரத்தம் நுரை யீரலுக்குச் செல்ல உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்ததே நீல நிற மாற்றத்துக்குக் காரண மெனக் கண்டறிந்தனர். எனவே தொடையில் உள்ள இரத்த நாளம் வழியாக அதற்குரிய சாதனங்களை இருதயத்துக்குச் செலுத்தி சிகிச்சை யளித்தனர். சுருங்கிப் போயிருந்த வால்வை விரிவடையச் செய்தனர். பத்தே நிமிடங்களில் அக் குழந்தையின் உடலில் ஆக்சிஜன் அளவு கூடியது. எட்டு மாதக் குழந்தை நீலாம்பரி, இரண்டே நாட்களில் மீண்டாள்!"



Complete Heart Block எனப்படும் இதயத்துடிப்பு குறையும் நோய்க்கு 'பேஸ் மேக்கர்' பொருத்துதல், இருதய தமனிகளின் சுருக்கங்களை நீக்குதல், இவைகள் தவிர கர்ப்பப்பையில் உள்ள குழந்தைக்கு இருதயக் குறைபாடுகள் (Fetal Echo Cardiography and Fetal Therapy) உள்ளனவா எனக் கண்டறிந்து அதி நுட்ப சிகிச்சை அளிப்பது போன்ற பல்வேறுபட்ட இருதய நோய் சிகிச்சை சிறப்பு வசதிகள் அனைத்தும் எங்கள் மருத்துவமனையில் வெற்றிகரமாக செயல்பட்டு வருகின்றன'' மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனை நிர்வாக இயக்குனர்

டாக்டர் புகழகிரி வடமலையான்



வடமலையான் விரங்க!

சுந்தரி என்கிற ஐந்து மாத கர்ப்பிணி அவருக்கு இருதய வால்வு பிரச்னை. கருப்பையில் குழந்தை வளர்ந்தால் தாய்க்கு ஆபத்து எனக் கூறி கருக் கலைப்புக்கு சில மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்தனர். தனக்கு, இது, முதல் பிரசவம் என்பதால் சுந்தரி அதற்கு உடன்படவில்லை. வடமலையான் மருத்துவ மனை வந்து சேர்ந்தார். அவ ருக்கு அறுவை சிகிச்சையின்றி 'இன்டர்வென் ஷனல் தெரபி' எனப்படும் 'பின் ஹோல்' சிகிச்சை மூலமாக அவரது இருதய வால்வு சரி செய்யப்பட்டு தற்போது தாயும் சேயும் நலம்.

தொடர்புகொள்ள: **வடமலையான் மருத்துவமனை (0452) 2532595**



" ஆயிரம் குழந்தைகளில் சுமார் எட்டு குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே இருதய நோயுடன் பிறப்பதாகப் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. அவைகளுக்கு பிறந்த முப்பது நாட்களுக்குள் சிகிச்சை தராவிடில், அதில் 30 சதக் குழந்தைகள் இறந்து விடுகின்றன. மீதம் எழுபது சதம் குழந்தைகளும் ஒரு வருடத்திற்குள் சிகிச்சை அளிக்காவிடில் இறந்து போகின்றன.

கருத்தரித்த பத்து அல்லது பதினாறு வாரங்களுக்குள் ஸ்கேன் மருத்துவர் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர் மூலமாக இருதய நோய்த் தாக்கலின் அறிகுறிகளைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பின்னர், குழந்தைகள் இருதய நோய் நிபுணரின் ஆய்வு வாயிலாக அதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு கண்டறிந்த பதினாறு வாரங்களிலிருந்தே, அக் குழந்தையின் இருதய நோய்க்கான சிகிச்சையினைத் தொடங்கி விடலாம். அதற்கான மருந்துகளை அம்மா உட்கொள்ளும் மருந்துகளுடன் சேர்த்துக் தரலாம். கருப் பையில் வளர்ந்து வரும் சிசுவுக்கே நேரடியாக மருந்து தர வேண்டுமெனில் தொப்புள் கொடி மூலமாக ஊசி வழியாக மருந்து செலுத்தலாம்.''

டாக்டர் B.R.J.கண்ணன்

"வர்மம் என்பது மர்மமான ஒன்று அல்ல; நமது உடலில் 108 இடங்களில் அமர்ந்து கொண்டு நம்மை இயக்கும் மையப்புள்ளிகள்"

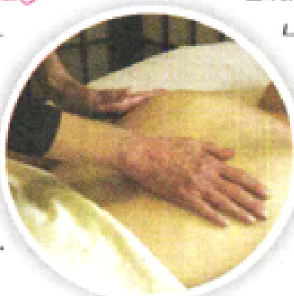
வர்ம நிபுணர்
டாக்டர் எம்.எஸ்.பாபி கிளாட்ஸ்டோன்

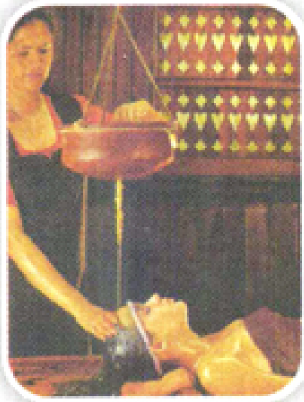


வர்மக் கலை

'வர்மா என்பது என்ன? உங்கள் சிகிச்சையில் வர்மா எப்படிப் பயன்படுகிறது?' என்றதும் இப்படி விவரிக்கத் துவங்கினார் டாக்டர் எம்.எஸ்.பாபி:

''நமது உடலில் 108 இடங்களில் முக்கிய இணைப்புகள் - அதாவது, புள்ளிகள் அமைந்துள்ளன. அவைதாம் உயிர் ஆற்றல் மையங்கள்! வர்ம சிகிச்சை முறை என்பது ஆயுர்வேதத்தின் உச்சமான மருத்துவ முறை! இத்தகைய புள்ளிகளை நச்சுகள் தாக்கும் போதுதான், பக்கவாதம், தூக்கமின்மை, இரத்த அழுத்தம், குடல் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. ஆயுர்வேதத்தின் பூர்வ கர்மா, பஞ்சகர்மா செய்து, சம்பந்தப்பட்ட புள்ளியில் சிகிச்சை செய்யப்படுவது தான் வர்ம சிகிச்சை ஆகும். பாரம்பரியமிக்க - நமது பாரதத்துக்கேயுரிய - இந்த வர்மக்கலை ஏட்டில் எழுதி வைத்துப் பாடமாகக் கற்பிக்கப்படுகிற ஒன்று அல்ல; குருகுல முறையில் குரு ஒருவர் சீடர் ஒருவருக்கு நேரடியாகக் கற்றுக்கொடுப்பது. பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் குருகுலவாசம் செய்த பிறகே, ஒருவர் வர்மத்தின் அடிப்படை உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.''

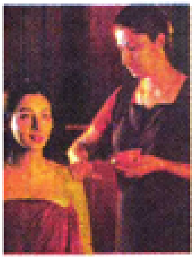
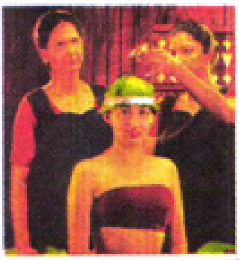






'வர்மக் கலைக்கும் ஆயுர்வேதத்துக்குமான தொடர்பை விளக்குங்களேன்...' என்றதற்கு,

''ஆயுர்வேதக் கலையில் வர்மக் கலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வர்மக்கலைக்குச் செல்வதற்கான வழியே ஆயுர்வேதம்தான்! ஆயுர்வேதம் என்பது வெறும் மருத்துவம் மட்டுமல்ல; எப்படி ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்று எடுத்துரைக்கும் வாழ்வியல் நெறி. உணவில் முரண்பாடு, தேவையான உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவைதாம், நமது உடலில் நச்சைத் தோற்றுவித்து நோயை அறிமுகப்படுத்துகின்றன. இதனால்



மர்மம் இல்லை

ஏற்படும் தீராத வியாதிகளால் அவதிப்படுபவர்கள்தாம் ஆயுர்வேதத்தை நாடி வருகின்றனர்.

முதலில், உடலில் நச்சுத் தோன்றுவதையும், பரவுதலையும் அறிந்து அதை முற்றிலுமாக நீக்க வேண்டும். அது தான் ஆயுர்வேதத்தின் சிறப்பு. மூட்டுவலி, பக்க வாதம், தூக்கமின்மை, இரத்த அழுத்தம், குடல் பாதிப்புகள் ஆகிய நோய்களை ஆயுர்வேத முறையில் மிகவும் சுலபமாகக் குணப்படுத்தி வருகிறோம். பூர்வகர்மா முறையில் முதலில் உடலைத் தயார்படுத்தி, பஞ்சகர்மா அடிப்படையில் சுத்திகரித்து, அதன் பிறகுதான் சிகிச்சை செய்கிறோம்'' என்ற டாக்டர் பாபிவிடம்



'சிறுநீரகக் கல் தோன்றுவதையும் சர்க்கரை நோயைப் பற்றியும் கேட்டபோது,

''சிறுநீரகத்தில் 12.மி.மீ. அளவுக்குக் கல் இருந்தால், அதை ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் 45 நாட்களில் கரைத்துவிட முடியும். மீண்டும் அப்படி உருவாகாமல் முற்றுப் புள்ளி வைத்து விட முடியும் என்பதே ஆயுர்வேதத்தின் விசேஷம்!



நீரிழிவு நோய்க்கும் ஆயுர்வேதம் சிறந்த மருத்துவ முறை ஆகும். உதாரணமாக, 200 யூனிட் சர்க்கரை உள்ள நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஆங்கில மருந்து கொடுத்து இடையில் நிறுத்தி ஒரு வாரம் கழித்துப் பரிசோதித்தால், ஏற்கெனவே இருந்த சர்க்கரை 300 யூனிட் அளவுக்கு உயர்ந்திருக்கும். அதே நோயாளிக்கு ஆயுர்வேத சிகிச்சை அளித்து நிறுத்தி, ஆய்வு செய்து பார்த்தால், சர்க்கரையின் அளவு அதே 200 யூனிட்டில்தான் இருக்கும்.

ஆயுர்வேதம், வர்ம சிகிச்சை முறையெல்லாம் ஒரு புறம் இருக்கட்டும். அன்றாடம் யோகாசனம் செய்யுங்கள்; காய்கறிகளைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள், அதிகமாகத் தண்ணீரைக் குடியுங்கள். எந்த வலியும் நீங்கி வாழும் உகந்த வழி இந்த வழியே!'' என்றார் டாக்டர் பாபி.

தொகுப்பு:- **ஜெயபாரதி**

தொடர்பு கொள்க
(044) 6516 7372
6543 1432
98409 84084

அஸ்வின் மருத்துவமனை

"அனைத்து வகைப் புற்றுநோய்களுக்கும், அறுவைச் சிகிச்சை, மருத்துவ சிகிச்சை (கீமோதெரபி) மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சை (ரேடியேஷன்) அனைத்தும், அனுபவம் மிக்க மூத்த மருத்துவர்களால், உலகத் தரமான உயர்ந்த அளவில் குறைந்த செலவில் எங்கள் மருத்துவ மனையில் அளிக்கிறோம்."

சேர்மன் டாக்டர் **எல்.பி.தங்கவேலு**
MS., F.I.C.S., F.A.I.S.



பெரும்பாலும் நாம் கடைப்பிடிக்கும் வாழ்க்கை முறையும், பழக்க வழக்கங்களுமே புற்றுநோய் வரக் காரணம்.

- புகை பிடிப்போர், புகையிலை போடுவோர்க்குப் புற்றுநோய் வரக்கூடும்.
- புற்றுநோய், தொற்றுநோயல்ல புற்றுநோய்கள் பலவகை. தலை மற்றும் கழுத்துப் பகுதியிலும், உணவுக் குழாயிலும் வரும் புற்றுநோய், ஆண் - பெண் இரு பாலரையும் தாக்குகிறது. கருப்பை மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் பெண்களைஅதிகம் தாக்குகிறது.
- நாள்பட்ட ஆறாத புண்; மார்பகம் அல்லது வேறு உறுப்புகளில் வலியுள்ள/ வலியற்ற கட்டி; மரு அல்லது மச்சத்தின் நிறம் அல்லது உருமாற்றம்; நாள்பட்ட இருமல் அல்லது குரலில் மாற்றம்; உணவு உண்பதில், அருந்துவதில் தடை; நாக்கு, உதடு, கன்னம் மற்றும் உடலில் எந்தப் பகுதியிலாவது நீர் அல்லது இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, புண் ஆறாமல் இருத்தல்; சிறுநீர்/ மலம் கழிக்கும் போது மாற்றம் - இவை புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்.
- மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக சூடாக உணவு உட்கொள்ளலாகாது. அதிக எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். மசாலா, வறுத்தப் பொருட்கள், ஊறுகாய்கள் அதிகம் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உப்பின் மூலம் பதப்படுத்தப் பட்ட பொருட்களைத் தவிர்க்கவும். நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புற்றுநோய் தாக்கும் மகளிரில், 40% கருப்பைப் புற்றுநோயாளிகள் தாம். இந்த நோய் பற்றிய ஆரம்ப அறிகுறிகள், தடுப்பு முறைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாததே இதற்குக் காரணம்.

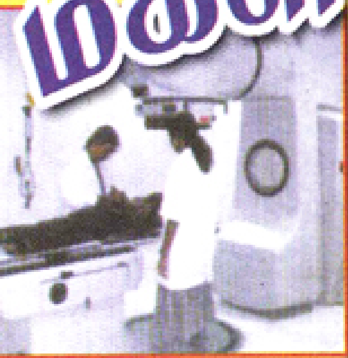
20 வயதுக்குள் திருமணமாகி அதிகமாகக் கருவுற்று வரும் பெண்களுக்கும், கருத்தடை மாத்திரைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் பெண்களுக்கும், பல ஆண்களுடன் உடலுறவு கொள்ளும் மகளிருக்கும், பிறப்பு உறுப்புகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாத பெண்களுக்கும், புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ள மகளிருக்கும் கருப்பைப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

கருப்பைப் புற்றுநோய் தாக்கியிருக்கிறது என்பதை எப்படி அறிவது?

- மாதவிலக்கின்போது அதிக இரத்தப் போக்கு
- இரண்டு மாதவிலக்குகளுக்கு இடையே இரத்தப் போக்கு
- மாதவிலக்கு நின்ற பிறகும் வெள்ளைப் படுதல் மற்றும் இரத்தப் போக்கு தொடர்ந்து இருத்தல்
- உடலுறவின்போதோ அல்லது பின்போ இரத்தக் கசிவு



மகளிர்க்காக...



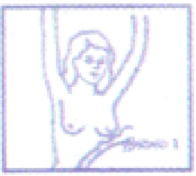
கருப்பைப் புற்றுநோயைத் தொடக்க நிலையிலேயே கண்டறிந்துவிட்டால், எளிதாக, முற்றிலுமாக, குணப்படுத்த லாம். இப்படி கண்டுபிடிக்க 'பேப் ஸ்மியர்' பரிசோதனை செய்துகொண்டால் போதும். கோல்போ - ஸ்கோபி கருவி மூலமாக நோயின் தன்மையை யும், அது எந்த அளவுக்குப் பரவியிருக்கிறது என்பதையும் அறிந்து கொண்டு தகுந்த சிகிச்சை பெறலாம்.

30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள், ஆண்டுக்கு ஒரு முறை இந்தச் சோதனை செய்து கொள்வதுநல்லது. கோபால்ட்-60 என்ற கதிரியக்க சிகிச்சை, பிராக்கி தெரபி சிகிச்சை என்ற இரு வகை களிலும் சிகிச்சை அளித்துக் குணமாக்கலாம். நோய் முற்றிய நிலையில், கருப் பையை அறுவைச் சிகிச்சை செய்து அகற்றிவிட்டு, உடலில் உள்ள புற்றுநோய் செல்களை அழிக்க, கதிரியக்க சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து சிகிச்சைக் காலம் மாறுபடும்.

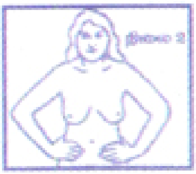
சுய-மார்பகப் பரிசோதனை:

ஆரம்ப அறிகுறிகள் தெரிவதற்கு முன் பாகவே கண்டறிய, சுய - மார்பகப் பரிசோதனை உதவும்.

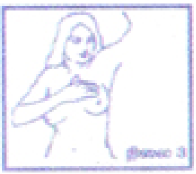
இப் பரிசோதனையை மாதம் ஒரு முறை தாங்களாகவே செய்து, ஆரம்ப அறிகுறிகள் இருந்தால் கண்டறியலாம்.



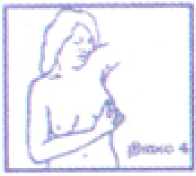
நிலை 1: இரு கைகளையும் சேர்த்து மேலே தூக்கிக் கொண்டு, மார்பகங்களிடயே அளவிலோ, உருவிலோ வேறுபாடு தென்படு கிறதா என்று கவனியுங்கள்.



நிலை 2: இடுப்பில் கை வைத்துக்கொண்டு, வேறுபாடுகள் உள்ளனவா என்று பாருங்கள்.



நிலை 3: இடக் கையை மேலே தூக்கி, வலக் கையால் இடது மார்பகத்தை அழுத்தி, கட்டிகளோ தோலில் மாற்றமோ உள்ளதா என்று கவனியுங்கள். அதுபோல வலக் கையைத் தூக்கி, இடக் கையால் வலது மார்பகத்தைப் பரிசோதியுங்கள்.



நிலை 4: காம்புப் பகுதியை அழுத்திப் பரிசோதியுங்கள். இரத்தக் கசிவோ, திரவக் கசிவோ உள்ளதா என்று பாருங்கள்.



நிலை 5 : மேல்நோக்கிப் படுத்து, இடக்கையைத் தோளுக்கு பின்னால் வைத்து, வலக்கையால் இடது மார்பகத்தையும், பிறகு வலக்கையை அதேபோல் பின் னால் வைத்து, இடக் கையால் வலது மார்பகத்தையும், கட்டிகள், முடிச்சுகள் உள்ளனவா என்று பரிசோதியுங்கள். தோளுக்கடியில் துண்டோ, தலையணையோ வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தொகுப்பு : சாருகேசி

தொடர்புகொள்ள : (0422) 2525252 / 2524400

ஐந்து மூடி நிறைய அலாய் ட்ரிங்குடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் மற்றும் தேவைக்கு சர்க்கரை சேர்த்து பருகவும். பக்க விளைவுகள் இல்லை, கசப்புத் தன்மை முற்றிலும் நீக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு முறையில் எந்த மாற்றமும் தேவையில்லை. 12 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 10 மில்லி அலாய் டிரிங்குடன் 100 மில்லி தண்ணீரை கலந்து தினமும் காலை மட்டும் கொடுத்து வரவும்.



– சி.பி. பிளான்டேஷன்ஸ் நிர்வாக இயக்குநர் கே.பாண்டியன்

என்னைப் பற்றி நான் :

நான் ஓர் அபூர்வமான அதிசய மூலிகையாம். எல்லா தாவர வகைகளும் மண்ணிலிருந்து வெளியே எடுத்து போட்டவுடன் வாடி, வதங்கி விடும். ஆனால் நான் மட்டும் மண்ணிலிருந்து வெளியே எடுக்கப்பட்ட பின்ன ரும், 5 வருஷத்திலிருந்து 7 வருஷத்துக்குக் குறையாமல் காற்றில் உள்ள தண்ணீரை உறிஞ்சியே உயிர்வாழ்கிறேன். என்னிடம் 75 விதமான வைட்டமின் மற்றும் மினரல்கள் இருப்பதால், என்னை அற்புதங்களை நிகழ்த்தும் தெய்வீக மூலிகை என்பார்கள். 'சோற்றுக் கற்றாழையாகிய' என்னை, செல்லமாக 'குமரிக் கற்றாழை' என்று கூப்பிடுவார்கள். எனக்கு 'ஆலோ வீரா' என்ற பெயரும்உண்டு.

மாய மந்திரமா ?



நான் 2000 வருடங்களாக நோயாளிகளைக் குணப் படுத்தி வருகிறேன்.

அந்தோ பரிதாபம்...

காலத்தின் போக்கில் ஏற்பட்ட மாற்றங் களினாலும், விஞ்ஞான வளர்ச்சியினாலும் மக்கள் என்னை மறக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். அதன் விளைவு நவீன விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளால், இயற்கை உரங்கள் மறந்துபோய், எல்லாம் இரசாயன பூச்சி மருந்து உரமாகிவிட்டது. விளையும் காய்கறி, பழம், அரிசி, மற்ற தானியங்கள் எல்லாவற்றிலும்,

பூச்சி மருந்துகள் கலந்துவிட்டன. இதனால் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் குறைந்து, செல்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு, உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாமல் போய்விட்டது. நோய்களும் சீக்கிரம் தொற்றிக் கொள்கின்றன.



நினைவு வந்தது! நிரூபணம் ஆனது!! நன்மைதான் இனி!!!

நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக நான் கை கொடுப்பேன் என்ற நினைவு, இப்பொழுதுதான் மருத்துவர்களுக்கு மீண்டும் வந்தது போலிருக்கிறது. அதன் பலன் - என்னை நானே மக்களுக்கு அளிக்க ஒரு வாய்ப்பு! எனக்குள் அமைந்துள்ள வெண்மையான சதைப் பகுதியை நூதன முறையில் பிரித்து, விஞ்ஞான ரீதியாகப் பதப்படுத்தி உணவாக அளிக்கிறார்கள். என்னை உலகம் முழுவதும் மருந்துப் பொருளாகவும், உணவுப் பொருளாகவும் விஞ்ஞானிகள் அங்கீகரித்து விட்டார்கள். இவ்வளவு ஏன்...?

செல் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்க -
நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்க -
உடல் சோர்வை நீக்க -
சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த

மருத்துவ மகத்துவமா ?

உங்களுக்காக நான் **குளிர்பானமாககூட** மாறிவிட்டேன், தெரியுமா!

மாய மந்திரம் அல்ல, மருத்துவ மகத்துவம்!

நிர்வாக இயக்குநர் கே.பாண்டியன் தலைமையில் இயங்கும் **மதுரை சி.பி. பிளான்டேஷன் நிறுவனம்** என்னை உங்களுக்கு **'அலாய் ஹெல்த் டிரிங்'** என்ற பெயரில் குளிர்பானமாக அளிக்கிறது.

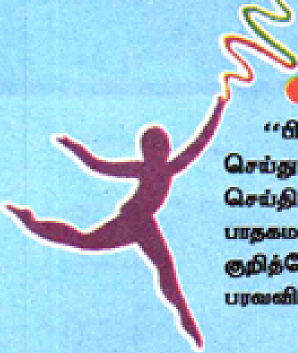
உடல் உஷ்ணத்தை சமன் செய்ய -

அல்சர், மூலம் ஆகியவற்றிடமிருந்து நிவாரணம் பெற -

மாதவிடாய், வெள்ளைப்படுதல் போன்ற பிரச்னைகளை சரி செய்ய, என்னைப் பருகுங்களேன்!

உங்களுக்குத் தேவையான எல்லா வைட்டமின் சத்துகள், மினரல் மற்றும் என்சைம்களையும் உங்களுக்கு நிறைய வேத் தருகிறேன்.

தொடர்புகொள்ள :
94430 23084



"பிரெயின் ட்யூமர் [மூளையில் கட்டி] வந்து அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்வது என்பது இப்போது அடிக்கடி கேள்விப்படும் செய்தியாகி விட்டது. இருப்பினும், இதன் அறிகுறிகள் குறித்தோ, பாதகமான விளைவுகள் குறித்தோ, அதற்கு உரிய சிகிச்சை முறைகள் குறித்தோ போதிய அளவுக்கு விழிப்புணர்ச்சியோ தகவல்களோ பரவவில்லை" – டாக்டர் கிருபா சங்கர்.

டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர் கிருபா சங்கருடன் ஒரு சந்திப்பு

மென்மையான மைக்ரோ சர்ஜரி

● **இதன் அறிகுறிகள் என்னென்ன டாக்டர்?**

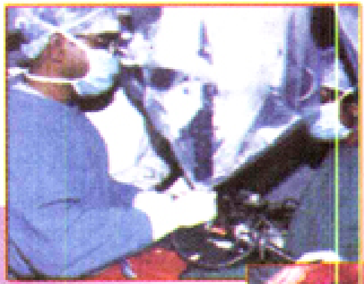
தலைவலி தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கும். அதிலும் அதிகாலை யில், தூங்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் போல் இருக்கும். விடியற்காலையில் வலி தொடர்ந்து இருந்து கொண்டிருக்கும். குமட்டல் இல்லாதபடி வாந்தி தானாக வரும். இதை 'ப்ரொஜக்டைல் வாமிட்டிங்' என்பார்கள்.

● **அறியாமல் விட்டு விட்டால் என்ன ஆகும்?**

முதலில் கண் பார்வையைப் பாதிக்கும். கண் பார்வை மங்கலாகப் போய்விடும். தலைக்குள் அழுத்தம் அதிகமாக ஆக, கண் பார்வை குறைந்துகொண்டே வரும். பராலிஸிஸ் எனும் பக்கவாதம் வர வாய்ப்பு உண்டு. வலிப்பு வரவும் வாய்ப்பு இருக் கிறது.

இதற்கு அடுத்தபடி - கோமா நிலை எனப் படும் சுயநினைவு இழந்த நிலை ஏற்படும். பிறகு கோமா நிலையிலிருந்து மீண்டு வருவது எளிதானதாக இருக் காது. ஆனால் ஆரம்பத் திலேயே நரம்பியல் மருத் துவ நிபுணரை அணுகி, ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெற் றால் நல்ல பலன் கள் கிடைக்கும்.





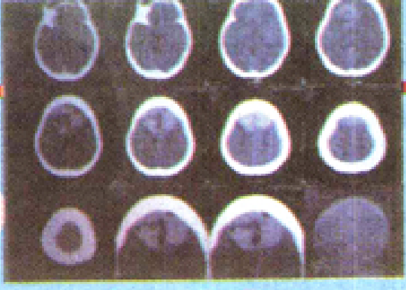


● **இந்தக் கட்டி அல்லது 'ட்யூமர்' தான் கான்சரா?**

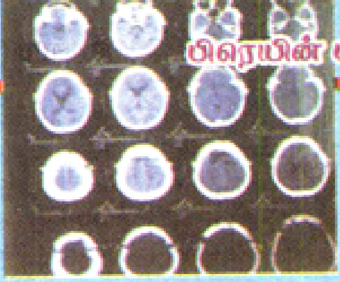
கான்சர் பாதிப்பு உள்ள, கான்சர் அல்லாத என்று இரண்டு வகைக் கட்டிகள் இருக்கின்றன. கான்சர் அல்லாத கட்டி மெனிஞ்சியோமாஸ்.

மெனிஞ்சியோமாஸ் கட்டி மூளையின் எந்தப் பகுதியிலும் வரலாம். அதை மைக்ரோ சர்ஜரி மூலம் அகற்றி விடலாம்.

மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களிலும் கட்டிகள் வரலாம். இரத்த நாளங்கள் பலூன் மாதிரி வீங்கிவிடும். இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும் போது, அறுபட்டுப் போய், இரத்தம் வெளிப்பட்டு விடும். இந்த நிலையைத்தான் 'அன்யூரிஸம்' என்கிறோம். இதற்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் முறையை 'க்ளிப்பிங்' என்பார்கள்.



Preoperative Scan
(Large Brain Tumour)



Postoperative Scan
(Total Excision of Tumour)

● **மைக்ரோ சர்ஜரி செய்யப்படும்போது, மூளையின் பகுதிகள் பாதிக்கப்படாதா?**

கான்சர் கட்டியை அகற்றும்போது, மூளையைச் சுற்றி இருக்கும் பகுதிகளுக்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாமல் மைக்ரோ சர்ஜரி செய்ய முடியும்.

தேவைப்படும் பட்சத்தில், ரேடியேஷன் சிகிச்சையும் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

● **அறுவை செய்து கட்டியை அகற்றினால், மறுபடியும் வராதா?**

மெனிஞ்சியோமாஸ் - அதாவது கான்சர் அல்லாத கட்டி, மைக்ரோஸ்கோப், மைக்ரோ கருவியால் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டுவிட்டால், மீண்டும் வர வாய்ப்பில்லை.

● **மைக்ரோஸ்கோப் கருவி மூலம் சர்ஜரி செய்யப்படுவதால் கூடுதல் பலன் என்ன?**

ஒன்று: அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய பகுதியின் படம் பளிச்சென்று, வெளிச்சமாகக் காணப்படும். **இரண்டு:** அந்த இடத்தைப் பெரிதாக்கிக் காட்டும். **மூன்று:** மூளையைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளுக்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாமல் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யலாம்.

67 வயதுக்காரர் ஒருவர் வலிப்பு வருகிறது என்றுதான் வந்தார். ஸ்கேன் பண்ணியதில் மூளையில் கட்டி வந்து அந்தப் பாகத்தை அழுத்திக் கொண்டிருப்பது தெரியவந்தது.

அழுத்தத்தைக் குறைக்க மருந்து முதலில் கொடுத்துவிட்டு, பிறகு அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொண்டோம். பத்து நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்கி குணமான பிறகு வீடு திரும்பினார். இரண்டு மாத ஓய்வுக்குப் பிறகு தன் வேலைகளில் ஈடுபடத் தொடங்கினார்.

57 வயதுப் பெண்மணி ஒருவர், மூளையின் அடிப்பகுதியில் கட்டி வந்து பாதித்த நிலையில் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஒரு கண்ணில் பார்வை முற்றிலுமாகப் போய்விட்டிருந்தது. வலக் கண்ணில் மட்டும் ஐம்பது சதவிகிதப் பார்வை போய்விட்டது. ஸ்கேன் செய்து பார்த்தோம். மூளையின் அடிப்பாகத்தில் கண்ணுக்குச் செல்லும் நரம்பு இருக்கிற இடத்தில் கட்டி வளர்ந்து கொண்டு வந்தது. மைக்ரோஸ்கோபிக் சர்ஜரி மூலம் மூளையின் அடிப் பகுதிக்குச் சென்று, அறுவைச்சிகிச்சை செய்து அங்கிருந்து கட்டியை அகற்றினோம். வலக் கண்ணில் 50 சதவிகிதப் பார்வையாக இருந்தது போய், முழுப் பார்வையும் கிடைத்தது.

முழுதாகப் பார்வை போயிருந்த இடக்கண்ணில் வெளிச்சம் தெரிய ஆரம்பித்திருக்கிறது.

தொகுப்பு: **சாருகேசி**

தொடர்பு கொள்ள:
(044) 22463272
93451 20265
93810 30712



"ஹிப் ரீசர்ஃபேஸிங் உத்தியை முதன்முதலில் 1960ல் கையாளத் தொடங்கியவர் சர் ஜான் சான்லி என்னும் மருத்துவர். என்றாலும் சுமார் முப்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகே லண்டன் பர்மிங்ஹாம் ஆர்த்தோ மையத்தில், சிகிச்சை முறைக்கான வெற்றி கிடைத்தது."

- டாக்டர் விஜய் சி.போஸ்



நவீன சிகிச்சை

பன்னிரண்டு வயதுப் பெண் ஒருத்திக்கு இடுப்பு மூட்டில் தாங்க முடியாத வலி வந்தது. மூட்டு எலும்பு மாற்றினால் அல்லாமல் வேறு வழியே இல்லை என்ற நிலைமை ஏற்பட்டது.

"அவளுக்கு இடுப்பு எலும்பு ரீ-சர்ஃபேஸிங் முறையில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்தோம். இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார். டென்னிஸ் ஆடுகிறார். பரத நாட்டியம் ஆடுகிறார்" என்கிறார் டாக்டர் விஜய் சி.போஸ்.

'இதென்ன ரீ-சர்ஃபேஸிங் சிகிச்சை?'

விளக்குகிறார் டாக்டர் போஸ்...

"இடுப்பு எலும்பைச் சரி செய்து மாட்டி விடுவோம். அதாவது, அந்த எலும்புக்கு ஏதும் ஆகாது. மேற்புறத்தில் அதாவது சர்ஃபேஸில் - மட்டும் மாற்றம் செய்கிறோம். அங்கே உலோகத்தால் ஆன பந்தை அது இயங்குவதற்கான குழியில், மூட்டில் பொருத்தி விடுகிறோம். அப்புறம் மூட்டு இயற்கையாக எப்படி செயல்படுமோ அப்படி இயங்கத் தொடங்கி விடுகிறது".

முதலில் இடுப்பின் கீழ்ப் பகுதியில் வலி ஆரம்பிக்கும். எனவே நடக்கிற தூரம் மெல்ல மெல்லக் குறை யும். தூக்கத்தின் போது இடுப்பு வலி உண்டாகும். இரு சக்கர வாகனங்கள் ஓட்டுவதும், டாய்லெட்டில் உட்கார்ந்து எழுவதும் சிரமமாக இருக்கும்.



சிறு வயதில் அடிபட்ட காயத்துக்குச் சிகிச்சை அளிக் காதது, மது அருந்துவது, ஸ்டீராய்டு மருந்து உட்கொள்வது, இவை தவிர வழக்கமான மூட்டு வாதம், பரம்பரையாக வரும் ஜீன்கள் காரணமான பாதிப்பும் சேர்ந்து இடுப்பில் முறுக்கிக்கொண்டு வலி ஏற்படுகிறது. இடுப்பெலும்பு தேய்வதும் காரணம்.



முன்பெல்லாம் இடுப்பு எலும்பு அறுவைச் சிகிச்சை என்றால், பாதிக்கப் பட்ட இடுப்பு மூட்டையே முழுதாக அகற்றி வந்தார்கள். முதிய நோயாளிகள் என்றால் இந்த முறை ஏற்கப்பட்டது. இளையோருக்கு இந்தச் சிகிச்சை அளிப்பது சிரமம். ஏனென்றால் சிகிச்சையால் இடுப்பு வலி நின்றாலும், இடுப்புக்கு இயல்பான அசைவு கிடைக்காது. நடக்கும்போது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.



'பர்மிங்ஹாம் ஹிப் ரீசர்ஃபேஸிங்' எனப்படும் இடுப்பு மூட்டுச் சீரமைப்பு அறுவைச் சிகிச்சை முறையில், மேற்படி சிக்கல் வராது. சிகிச்சைக்குப் பின் எல்லா வேலைகளையும் செய்ய முடியும். இரு சக்கர வாகனங்கள் ஓட்டலாம்; நீந்தலாம். ஏன் ஓடி ஆடிக் கால்பந்து ஆட்டம்கூட ஆடலாம்!

பழைய அறுவைச் சிகிச்சையில் பொருத்தப்பட்டு வந்த பாலியெத்திலீன், நாட்கள் செல்லச் செல்ல, வேலையின் அளவைப் பொறுத்து மெதுவாகச் செயலிழக்கத் தொடங்கி விடும். ஆனால், பர்மிங்ஹாம் சிகிச்சை முறையில் இந்தப் பிரச்னை எழுவதில்லை.

இந்தச் சிகிச்சை நல்ல பலன் தருகிறது. சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்ட பிறகு மூட்டு இடத்தை விட்டு நழுவுவதில்லை. இந்தச் சிகிச்சை பெற்ற விளையாட்டு வீரர்கள் உலகளவில் பல பந்தயங்களில் கலந்துகொண்டு வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள்!'

இந்தச் சிகிச்சை முறைக்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது. இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, கனடா ஆகிய நாடுகளில் இருந்து இங்கே வந்து, இந்த அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டு போகிறார்கள். ஒரு மாதத்தில் சுமார் 15 அமெரிக்கர்கள் இடுப்பு எலும்பு நவீன சிகிச்சை பெற என்னிடம் வருகிறார்கள். இவர்களின் வயது 35 முதல் 65 வயது வரை!''

முழங்கால் மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சையும், தோள் பட்டை எலும்பு சிகிச்சையிலும் கூட இப்படி பல நவீன முன்னேற்றங்கள் வந்துவிட்டன.''

இடுப்பெலும்பு ரீசர்ஃபேஸிங் சிகிச்சை அளித்துவரும் மருத்துவர்களின் எண்ணிக்கை மிக மிகக் குறைவு. அவர்களில் ஒருவர் சென்னை நந்தனத்திலுள்ள அப்போலோ மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் ஆர்த்தோபீடிக் நிபுணர் டாக்டர் விஜய் சி.போஸ்.

தொகுப்பு: **சாருகேசி**

தொடர்பு கொள்ள:
98400 32251 / 98405 23436

பரவும் படை

ரத்தின சித்தா மருத்துவமனை

சோரியாஸிஸ்

"சோரியாஸிஸ்! தோலில் பரவி வரும் இந்தப் படையானது நகரங்களில் நாகரிக வாழ்வு வாழும் மக்களிடம்தான் அதிகமாகப் பரவி வருகிறது" என்று தமது மருத்துவமனைக்கு வரும் விஸிட்டர்களைக் கணக்கிட்டுக் கருத்துச் சொல்கிறார் டாக்டர் கே. திருத்தணிகாசலம். இவர் ரத்னா சித்தா மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையத்தின் இயக்குநர்.



"சோரியாஸிஸ் எனப்படும் இந்தப்படை தமிழகத்தில் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாகத்தான் வியாபித்துள்ளது. அதற்கு முன்பு ஏற்பட்ட பசுமைப் புரட்சித் திட்டத்தின்போது, வயல்களிலும் தோப்புகளிலும் இடப்பட்ட இரசாயன உரத்தால் இது தோன்றியிருக்கக்கூடும். அது சமீப காலமாக அதிகமாகி வருகிறது. இது முதலில் தலையில் 0.2 தடிமனில் வட்ட வடிவில் தோன்றும். பிறகு கை, கால்களில் தோன்றி, இறுதியில் முகத்தில் தோன்றும்" என்றார் டாக்டர் திருத்தணிகாசலம்.

சோரியாஸிஸ் பரம்பரை வழியே பரவுமா, தொற்றுநோயா?

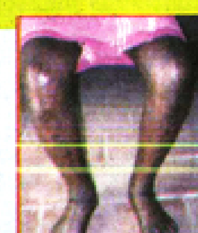
"இது பரம்பரையாக வராது; பரவக்கூடியதுமல்ல. உடலில் இரசாயனப் பொருட்கள் கூடுதலாகிப் போனதன் வெளிப்பாடுதான் சோரியாஸிஸ். இது தோலுடன் நிற்பதில்லை. சிலருக்கு நகம் அரித்துக் கொண்டே போய் சிதைந்துவிடும். எலும்பையும் தாக்கிவிடும். அப்படிப் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு, எலும்புகள் சந்திக்கும் இடங்களில் தோள் இணைப்பு, கை, கால் மூட்டுகளின் புறத்தோலில் வட்டமாகப் படை தெரியும். இது சோரியாடிக் ஆர்த்ரைடிஸ் எனப்படும். இத்தகைய பிரச்னைகள் எந்த வயதினருக்கும் வரலாம்."

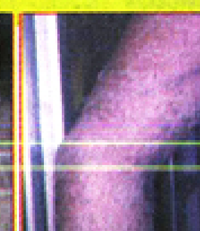
சோரியாஸிஸ், சோரியாடிக் ஆர்த்ரைடிஸ் இரண்டு கோளாறுகளுக்கும் எங்கள் மருத்துவமனையில் வெள்ளருகு, அருகம் புல், ஆவாரம்பூ, வில்வம் கலந்த மூலிகை உள்ளுக்குக் கொடுத்து, முதலில் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வோம். பிறகு ஆடுதீண்டாபாளை, கார்போகி கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட தைலத்தை மேல் பூச்சுக்குக் கொடுக்கிறோம். சோரியாஸிஸ் முற்றிய நிலையில் இருந்தால், எங்கள் மருத்துவமனையில் அட்மிட் செய்து பத்திய முறையில் சிகிச்சை கொடுத்து இரண்டு, மூன்று வாரங்களில் முற்றிலும் குணப்படுத்துகிறோம். உடலுக்கு அடிப்படையாகத் தேவைப்படும் சில மூலிகை மருந்துகளை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால், சோரியாஸிஸ் வராதது மட்டுமல்ல; நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் பெருகும். அப்படிப் பெருகும் போது, தோல் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் உங்களை அணுகாது." என்கிறார் சித்தா மற்றும் மூலிகை மருத்துவரான கே.திருத்தணிகாசலம்.

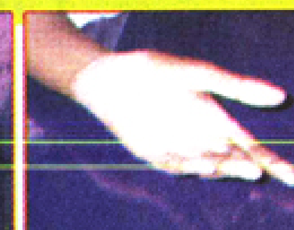
தொகுப்பு: வெற்றி

தொடர்பு கொள்ள:

(044) 2622 3828 / 94433 9974341









‘‘சிவபெருமான் பார்வதி தேவிக்கும், பார்வதிதேவி நந்திக்கும், நந்தி பகவான் அகத்தியருக்கும், அகத்தியர் தம் சிஷ்யர்களுக்கும் சித்தமருத்துவமுறைகளை அருளியதாகக் கூறுகிறார்கள். இதை முழுக்க முழுக்க தமிழ் மருத்துவம் எனலாம்’’.

– டாக்டர் கோலப்பபிள்ளை

அன்னியோன்னிய சிகிச்சை

சென்னை கிழக்கு தாம்பரத்தில் சிகிச்சை அளித்துவரும் டாக்டர் கோலப்ப பிள்ளை, பாளையங் கோட்டை அரசினர் சித்தமருத்துவக் கல்லூரியில் மருத்துவப் பட்டம் பெற்ற வர். தமிழகத்தைச் சேர்ந்த, சித்தர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சித்த மருத்துவ முறை குறித்து மக்களிடையே நிலவு கின்ற சில சந்தேகங்களைத் தெளிவு படுத்திக் கொள்ள விரும்பினோம். நமது ஐயங்களுக்கு விடையளிக்க முன் வந்தார்.

‘‘எங்கள் சித்த மருத்துவமுறையில் குணமாக அதிக காலம் பிடிக்கிறது என்று கூறுவது உண்டு. நாங்கள் நோயின் அறிகுறிகளை மட்டுமே குணப்படுத்துவ தில்லை; நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணத்தை ஆராய்ந்து அதை குணமாக்கு வதில் கவனம் செலுத்துகிறோம். எனவே தான் இந்தத் தாமதம்.

இதோ உதாரணம் - சித்த மருத் துவத்தில் மூட்டுவலி என்பது ஒருவித வாதநோய். மூட்டுகளில் எண்ணெய் திசு செயல்படாததால் ஏற்படுகிறது இந்த வாத நோய். அந்தத் திசுக்களை மருந்துகளின் மூலம் புதுப்பிக்கிறோம். ஆக, மூட்டு வலியைக் குறைப்பது என்றில்லாமல் அதற்கான காரணத்தையே களைகிறோம்.

மகளிருக்கு மட்டுமே ஏற்படக்கூடிய சில கோளாறுகள் உண்டு. முக்கியமாக, மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் சூதக வலி, வெள்ளைப்படுதல் போன்றவற்றுக் கும் சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பான சிகிச்சை உண்டு. வெள்ளைப்படுதல் என்பது ஒருவிதத்தில் சுத்திகரிக்கும் செயல். அப்போது வெளிப்படும் அமிலம் பாக்டீரியாவை அழிக்கிறது என்பது உண்மை. ஆனால் இந்த அமிலத்தன்மை அதிகமானால் அது வெளியேறும் இடத்



"வேருபாரு தழைபாரு மிஞ்சினால் பர்ப செந்தூரம் பாரு" என்பார்கள். அதாவது மூலிகை, செடி போன்றவற்றில் குணமாகவில்லை என்றால் மெல்ல மெல்ல உலோகங்களாலான மருந்துகளையும் தரலாம் என்கிறார்கள்.



தில் துர்நாற்றம், கர்ப்பப்பையில் புண் போன்றவை ஏற்படலாம். புற்றுநோய் உண்டாகவும் வாய்ப்புண்டு. எனவே, தொடக்கத்திலேயே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

நாற்பது வயதைத் தாண்டும்போது அதிக உதிரப் போக்கு ஏற்படலாம். MENORRHOGIA எனப்படும் இதை நாங்கள் பெரும்பாடு என்போம். இதற்கு யோகா, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றையும் நாங்கள் பரிந்துரை செய்வதுண்டு.



பிற மருத்துவமுறைகளிடம் எங்களுக்கு விரோதம் இல்லை. மயக்க மருந்து போன்றவை தேவைப்படுவதால் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சைகளை நாங்கள் செய்வது இல்லை. காது வலி, வெட்டுக்காயம், வாந்தி போன்றவற்றுக்கு ஆங்கில வைத்தியரிடமே அனுப்பி விடுவதும் உண்டு. ஆங்கில மருத்துவம் உட்பட பிறவகை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை எங்கள் வைத்திய சிகிச்சைக் காலத்திலும் உட்கொள்ளத் தடை இல்லை.

சித்த வைத்தியத்தில் நிச்சயம் உணவுக் கட்டுப்பாடு உண்டுதான். ஏனென்றால் உணவே கூட ஒரு வகை மருந்து என்பதை நாங்கள் அதிகம் நம்புகிறோம்.

நோய் வராமல் இருக்க வாழ்க்கை முறையும் மிக முக்கியம். மணி (இறைவன் அருள்), மந்திரம் (பெரியோர் கூறிய ஆலோசனை), ஔஷதம் (மருந்து) ஆகிய மூன்றும் இணைந்ததுதான் எங்கள் சிகிச்சை.

நீங்கள் செல்லும் சித்த மருத்துவரின் (கல்வித் தகுதி உட்பட) தகுதிகளை சரிபார்த்துக் கொண்டு அணுகுவது சிறப்பு.

"வேருபாரு தழைபாரு மிஞ்சினால் பர்ப செந்தூரம் பாரு" என்பார்கள். அதாவது மூலிகை, செடி போன்றவற்றில் குணமாகவில்லை என்றால் மெள்ள மெள்ள உலோகங்களாலான மருந்துகளையும் தரலாம் என்கிறார்கள்.

கிராமங்களுக்குப் போனால் தானாக ஒருவித அன்னியோன்னியம் உண்டாவதைக் காணலாம். அதுபோலவே நம் மரபணுக்களுக்கும் உள்ளூர் சிகிச்சையான சித்த மருத்துவத்தை ஒரு நெருக்கதுக்கும் ஏற் கின்றன."

டாக்டர் கோலப்பபிள்ளை தமிழ்நாடு சித்தமருத்துவர்கள் பட்டதாரிகள் சங்கம் சித்தமருத்துவ சங்கத்தின் தலைவராகவும் விளங்குகிறார்.

சந்திப்பு : - ஆதர்ஷ்

தொடர்புகொள்ள : (044) 2239 4384



டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனை மகளிர் மருத்துவர் டாக்டர் சிவரஞ்சனி, கருவுற்ற பெண்களுக்குத் தரும் 'டிப்ஸ்' :

• கருவுறத் தீர்மானித்த மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே ஃபோலிக் ஆசிட் மாத்திரைகள், ஒருநாளைக்கு ஒன்று வீதம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, நெருங்கிய உறவுகளில் திருமணம் செய்துகொள்ளும் பெண்கள், 30 வயதுக்கு மேல் கருவுறும் பெண்கள் இம் மாத்திரை உட்கொள்வது நல்லது. 30 வயதுக்கு மேல் முதல் முறையாகக் கருவுறும் பெண்கள் அவசியம் ஃபோலிக் ஆஸிட் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும். இது நியூரல் ட்யூப் டிஃபெக்ட் வருவதைத் தவிர்க்க உதவும்.

• கருவுற்ற நான்கு மாதத்திலிருந்து அயர்ன் மற்றும் கால்ஷியம் மாத்திரைகள், குறைந்தபட்சம் நூறு நாட்களாவது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

• மூன்று வேளைகள் உணவு உட்கொள்ளாமல், அதையே பிரித்து 5-6 முறைகள் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிடலாம்.



• ஹிமோகுளோபின் அளவு, சர்க்கரை அளவு தெரிந்து கொள்ள ஆகார பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

• ஹெச்.ஐ.வி. தொடர்பான பரிசோதனைகள் மிக அவசியம்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கு...



• இருபது வாரங்களுக்குப் பிறகு 'அனாமலீஸ் ஸ்கேன்' செய்து, குழந்தைக்கு ஏதாவது குறைபாடு இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

• ஏழாம் மாதம் வரை, மாதத்துக்கு ஒருமுறை மகப்பேறு மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும். 8, 9 ஆம் மாதங்களில் மாதத்துக்கு இருமுறை பார்க்க வேண்டும். கடைசி மாதம், வாரத்துக்கு ஒரு முறை பார்க்க வேண்டும்.

• நான்காவது - ஐந்தாவது மாதங்களிலிருந்து சிசுவின் அசைவுகள் எப்படி இருக்கின்றன, வேறுபாடு அல்லது சிக்கல் இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

• முதல் 3 மாதங்களில் அதிகமாக வாந்தி எடுத்து, தினசரி சாதாரணமாகச் செய்கிற வேலைகளைக் கூடச் செய்ய முடியாமல் இருந்தால், ட்ரிப்ஸ் ஏற்றுகிற அளவுக்கு இருந்தால், உடனே மருத்துவமனையில் சேர்த்து, இஞ்செக்ஷன் கொடுக்க வேண்டும்.

• இரத்தப்போக்கு இருந்தால் உடனே கவனிக்க வேண்டும். அது அபார்ஷன் அறிகுறியாக இருக்கலாம். குறிப்பாக 7ஆம் மாதத்துக்குப் பிறகு இரத்தப்போக்கு தெரிந்தால், கட்டாயம் டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும். நஞ்சுக் கொடி பிரச்னையாக இருக்கலாம்.

• சர்க்கரை இருக்கிறதா என்று பார்க்க GTT பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

• நான்காவது மாதத்தில் கால் வீக்கம், முக வீக்கம் தென்பட்டால், உடனடியாக இரத்த அழுத்தம் (பிபி) பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து கண்காணித்தும் வர வேண்டும். கட்டுப்பாடற்ற இரத்த அழுத்தம், வலிப்பு நோய் வரும் சாத்தியக்கூறுகளை உருவாக்கும்.

தொகுப்பு : சாருகேசி

தொடர்பு : டாக்டர். சிவரஞ்சனி, சுபாஷினி
93451 20265 / 9380088483

டாக்டர் ஏ. ராமச்சந்திரன் - சர்க்கரை நோய் என்று பரவலாக அறியப்படும் நீரிழிவு நோய் ஆராய்ச்சி மற்றும் சிகிச்சையில் புகழ்பெற்றவர். இவரது 'டயபடிஸ் ஹாஸ்பிடல் அண்ட் அடையார் கிளினிக்' சர்க்கரைநோயைக் கண்டு பிடித்தல், அதற்கான சிகிச்சை போன்றவற்றில் நவீனத் தொழில்நுட்பத்தோடு விளங்குகிறது.



சர்க்கரையை சரிக்கட்டலாம்!

சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சார்பாக டாக்டர் ராமச்சந்திரனிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டோம். சர்க்கரை நோய் (டைப் 1) குழந்தைப் பருவத்திலேயே தோன்றுவது. உடலில் இன்சுலினே சுரக்காத நிலை.

சர்க்கரை நோயாளிகளில் 90 சதவிகிதம் பேரைப் பாதித்திருப்பது டைப் 2 வகை. அதாவது குறைவாக இன்சுலின் சுரப்பது எனலாம். நமது கேள்விகளும் பதில்களும் இந்த இரண்டாவது பிரிவு தொடர்பானவையே.

சர்க்கரைநோயாளிகளின் ஏக்கம் இதுவாக இருக்கும். இதையெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது என்று ஒரு பட்டியலை டாக்டர்கள் நீட்டுகிறார்கள். ஆனால் அடிக்கடி பசி எடுக்கிறது. என்ன சாப்பிடுவது என்பதற்கு ஒரு பட்டியல் தரக்கூடாதா?

பழங்களை முழுவதுமாக ஒதுக்க வேண்டும் என்பதில்லை. மாம்பழம், உலர்ந்த பழவகைகள் போன்றவற்றை ஒதுக்கித்தான் ஆக வேண்டும். மற்றபடி தினமும் ஓர் ஆப்பிள் சாப்பிடலாம். பப்பாளி, தர்பூஸ், சின்னதாக ஒரு வாழைப்பழத்துக்குக் கூட அனுமதி உண்டு. உடல்நலம், ஜீரணம் போன்றவற்றுக்கு இவை உதவுகின்றன. தக்காளி ஜூஸ், கொஞ்சம் உப்பு மட்டும் சேர்க்கப்பட்ட எலுமிச்சை ஜூஸ், மோர் ஆகியவற்றை தாராளமாக அருந்தலாம். கொறிப்பதற்கு அரிசிப் பொரி, பொட்டுக் கடலை, பாப்கார்ன் ஆகியவை தகுந்தவை.

வெளியிடங்களில் இனிப்பு கொடுக்கும் போது "எனக்குச் சர்க்கரை நோய்" என்று சொல்வதற்குத் தயங்கியே சிலர் இனிப்பைச் சாப்பிட்டு விடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு ஏதாவது ஆலோசனை உண்டா?

பொதுவாக, தங்கள் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பவர் ஒரு ஸ்வீட் சாப்பிடுவதால் ஒன்றும் ஆகிவிடாது. ஆனால் நம் நாட்டில் நிறையப் பண்டிகைகள். போதாக்குறைக்கு தெரிந்தவர்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள் என்று வேறு பல விசேஷங்கள். ஒவ்வொன்றிலும் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டிய வாய்ப்பு வரும். எனவே சர்க்கரை நோய் என்பதை அறிவிக்காமலேயே கூட 'இனிப்பு சாப்பிடறதில்லே' என்று தவிர்த்துவிட முடியும். இந்தக் காலத்தில்தான் உடம்பு (மேலும்) பருக்கக்கூடாது என்று இனிப்பு சாப்பிடாதவர்கள் அதிகமாகி வருகிறார்களே! இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அல்லது அந்த ஸ்வீட்டைக் கொஞ்சமாக டேஸ்ட் செய்துவிட்டு 'இது ரொம்ப நல்லாயிருக்கு. உங்களுக்குத்தான் ஸ்வீட் பிடிக்குமே, சாப்பிடுங்க' என்றபடி அருகிலுள்ள தெரிந்தவரிடம் கொடுத்துவிடலாம். இனிப்பைத் தவிர்ப்பது மட்டுமல்ல, உடற்பயிற்சியும் இவர்களுக்கு முக்கியம்தான்.

சர்க்கரை நோய் நம் நாட்டில் யாரை அதிகம் பாதித்திருக்கிறது - ஆண்களையா? பெண்களையா?

அந்த விதத்தில் ரொம்ப சமத்துவம் பாராட்டுகிறது சர்க்கரை நோய்! ஆனால் பெண்களில் அதிகம் பேர் பருமனாக இருப்பதால் சர்க்கரை நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. இதற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம் தொலைக்காட்சிக்கு முன் அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருக்கும் பழக்கம் பெண்களுக்கிடையே அதிகமாக இருக்கிறது என்பதும்தான்!

கர்ப்பமாகும்போது, முக்கியமாக அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர் இருவருக்குமே சர்க்கரை நோய் இருந்தால், ஆறாவது மாதத்தில் அவள் உடலில் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும் (இதை ஜெஸ்டேஷனல் டயபடிஸ் என்கிறார்கள்). அதற்கு உரிய சிகிச்சை அளிக்கவில்லையென்றால் குறைப் பிரசவமோ கருச்சிதைவோ ஆகலாம். மற்றபடி சரியான சிகிச்சை அளித்தால் பிரசவத்தில் சிக்கல் எதுவும் இருப்பதில்லை. பிரசவத்துக்குப் பிறகு அப்படிப்பட்ட பெண்களின் உடலில் உள்ள சர்க்கரை நோய் பெரும்பாலும் நீங்கிவிடுகிறது.

சமீபத்தில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலுமே யாராவது ஒருவர் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறதே?

இந்தியா ஒரு மிகப் பெரிய மாற்றத்தைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அதிக இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், அதிக கொலஸ்ட்ரால் போன்றவற்றை, தொற்றாத வகை நோய்கள் (non-communicable diseases) என்போம். இந்த வகை நோய் நம் நாட்டில் மிக அதிகமாகி வருகிறது. இதற்கு மாறிவரும் நம் வாழ்க்கை முறை முக் கியக் காரணம். இளம்வயதிலேயே கூட சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி வருகிறது.

அதுவும் தகவல் தொழில்நுட்பப் புரட்சியின் விளைவாக மென்பொருள் துறையில் வேலை செய்பவர்கள் வேளை கெட்ட வேளையில் உணவு - அதுவும் 'ஜங்க் ஃபுட்', உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை, மன அழுத்தம் ஆகியவை காரணமாக தொற்றாத வகை நோய்களால் எளிதில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

1972ல் எடுக்கப்பட்ட புள்ளியியல் கணக்குப்படி பதினெட்டு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் இரண்டு சதவிகிதத்தினருக்குத்தான் சர்க்கரை நோய் இருந்தது. இப்போது இது, 15 சதவிகிதமாக அதிகரித்திருக்கிறது.

எனவே பொறுப்புள்ள ஒவ்வொருவருமே சர்க்கரை நோய் குறித்த விழிப்புணர்ச்சியைப் பெற வேண்டும். 25 வயதானதும் ஒரு முறை இதற்கான சோதனையை செய்து கொள்வது நல்லது.

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

தொடர்பு கொள்ள :
எக்மோர் : 044-2858 2003/ 98406 81605
அடையாறு : 044-24423728 / 98411 61626





''ஆரவாரமான விருந்தில் பல்சுவை உணவாகவும் உண்ணலாம்; அதே விருந்தில் ஓர் அங்கமாகவும் சுவைக்கலாம்; படிக்கவோ, பணிக்கோ அவசரமாகப் புறப்படும்போது, நின்ற நிலையில் ஒரு கையில் மொபைல் ஃபோனில் பேசிக் கொண்டு, இன்னொரு கையில் பிடித்துக் கடித்தும் ருசிக்கலாம். அதுதான்ங்க ப்ரெட்! இந்த 'ப்ரெட்'டை எந்த வயதினரும் எப்போது வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம்.'' - திரு.ராஜா, நியூ ஹோப் ஃபுட் இண்டஸ்ட்ரீஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர்.

ரொ ரொட்டி... டி... ரொட்டியாம்!

''**மு**ன்பெல்லாம் ஒருவர் உண்ணும் ரொட்டியின் நிறத்தை வைத்தே அவருடைய அந்தஸ்தை மதிப்பிட்டு விட முடியும். சற்றுப் பழுப்பு நிறத்தில் உள்ள ரொட்டியை எல்லாராலும் வாங்க முடியும். ஆனால் வெண்ணிற ரொட்டியோ விலை அதிகம். ஏனெனில் வெண்ணிற கோதுமை மாவு விலை அதிகமாகவும் மற்ற மூலப் பொருட்களுடன் கலப்பதற்குச் சிரமமாகவும் இருந்தது. ஆனால், இன்று வெண்ணிற ரொட்டியை விட, சற்று 'டார்க் கலர்' ரொட்டிகளே விலை உயர்ந்தனவாகவும், சத்து நிறைந்தனவாகவும் இருக்கின்றன'' என்ற ராஜாவிடம் **ப்ரெட்டிலுள்ள சத்து மற்றும் வகைகளைப் பற்றிக் கேட்ட போது,**

''**ப்**ரெட்டின் முக்கிய மூலப் பொருளான கோதுமை போன்ற தானியங்களே சத்தானவை தான். அதனுடன் தரமான மில்க் பவுடரைக் கலந்து தயாரிப்பதால், எங்களுடைய மில்கா ப்ரெட் சத்து நிறைந்தது. அதனால், படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகள் உட்பட யாரும் சாப்பிடலாம். இதில், கார்போஹைட்ரேட், ஃபேட், மற்றும் புரோட்டீன் உள்ளதால், உடலுக்கு வலிமை கொடுக்கிறது.

ப்ரெட்டில் ஒய்ட் ப்ரெட், ப்ரௌன் ப்ரெட், வீட் ப்ரெட், சிக்ஸ் க்ரெய்ன் ப்ரெட், ஃப்ரூட் ப்ரெட், ஹார்லிக்ஸ் ப்ரெட், கார்லிக் ப்ரெட், ஃப்ரென்ச் ப்ரெட்... என ஏறத்தாழ முப்பது வகைகள் உள்ளன'' என்றார் அவர்.

'குழந்தைகளுக்கு எந்த வயதிலிருந்து ரொட்டியை உணவாகக் கொடுக்கலாம்? நன்கு செரிமானம் ஆகுமா?'

''நான்காவது மாதத்தில், அதாவது, சோறு ஊட்டத் துவங்குகிறபோதே ரொட்டியையும் கொடுக்கலாம். 'செரிக்குமோ, 'செரிக்காதோ'என்று நாம் பயப்படுவதற்கு இயற்கை அன்னை வாய்ப்பு கொடுக்கவேயில்லை.



நம் உடலின் செரிமானத்துக்கு உதவும் நார்ச்சத்தையும் அவள் இயற்கையாகவே கோதுமையில் வழங்கியிருப்பதால், ப்ரெட்டில் நார்ச்சத்து என்று எதையும் சேர்க்க வேண்டிய பொறுப்பு தயாரிப்பாளருக்கு இல்லை.''

''சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் எந்த வகை ரொட்டியை சாப்பிடலாம்?''

''ஷுகர்லெஸ் ப்ரெட் சாப்பிடலாம். 100 கிராம் 'லட்டு'வில் 200% சர்க்கரை உள்ளதென்றால், 100 கிராம் ப்ரெட்டில் 5 - 10 சதவிகிதம்தான் சர்க்கரை உள்ளது.''

'ரொட்டியிலுள்ள ஈஸ்ட் உடலுக்கு நல்லதா?'

''மாவு புளிப்பதற்காகத்தான் ஈஸ்ட் சேர்க்கப்படுகிறது. பதனமாகும் ஈஸ்ட் பசியைத் தூண்டி, அனைவரையும் சாப்பிடச் செய்யும் வாசனையைக் கொண்டது. அத்துடன், மாவு சூடாகி ரொட்டியாகும்போது, ஈஸ்ட் இயல்பாகவே மறைந்துவிடுகிறது.''

'ரொட்டியைத் திறந்து ஏதேனும் டப்பாவில் வைத்துப் பாதுகாக்க முடியுமா?' என்று கேட்டால்,

''ரொட்டியில் 30° C ஈரம் இருந்தாலே கெட்டுப் போக வாய்ப்பு உண்டு. மிகக் குறைவான அளவிலும் ப்ரெட் விற்பனையாகின்றதே! நம் நாட்டில் எல்லாக் கடைகளிலும் ப்ரெட் வகைகள் கிடைக்கின்றன. வீதிக்கு வீதி கடைகளுக்கும் பஞ்சம் இல்லையே; பிறகு ஏன் வாங்கி வைத்துச் சேமிக்க வேண்டும்? அன்றாடத் தேவைக்கு வாங்கிக் கொள்ளலாமே!

தரமற்ற வனஸ்பதி அல்லது எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி ப்ரெட் தயாரித்தால், சில வாரங்களில் அதன் மென்மை, நிறம் ஆகியன மாறி, தரமற்றது என்பது வெளியே தெரிந்துவிடும்; உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். தரமான வெண்ணெயைப் பயன்படுத்தினால், ப்ரெட் வெண்மையாக, தரமானதாக இருக்கும்.

இத்தகைய தரமிக்க 'மில்கா ப்ரெட்'டைச் சாப்பிட்டால், நம் உடலும், உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக, சுறுசுறுப்பாகத் தானே இருக்கும்!'' என்றார் திரு.ராஜா.

தொகுப்பு : **ஜெய்**

தொடர்பு கொள்ள : (0424) 2281760

WONDER BREAD

சுவையின் சுவை!

பல்சுவைகளில் நம் உணவில் பங்கேற்கும் 'ப்ரெட்'டின் வரலாறும் பல்சுவை கொண்டதுதான்!

ப்ரெட் கோதுமையில் தயாராகிறது என்பது நமக்கெல்லாம் தெரிந்த செய்திதான். முதலில் மெஸபடோமியா (இன்றைய ஈரான்)விலும், எகிப்திலும் வாழ்ந்தவர்கள் கோதுமையைப் பச்சையாக உண்ணத் துவங்கியிருக்கின்றனர். பிறகு அதை அரைத்து மாவாக்கலாம் என்று கண்டறிந்திருக்கின்றனர். அதே மாவை ஈரப்பதத்தில் சூடாக்கினால், பல நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும் என்பது அனுபவரீதியாக உணர்ந்திருக்கின்றனர். அப்போதுதான் ஈஸ்ட் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, புழக்கத்துக்கு வந்துள்ளது.

எகிப்தில், ஏறத்தாழ கி.மு. 1000க்கு முன்பு, ரொட்டியை நவீனப்படுத்த விரும்பியவர்கள் ஈஸ்ட்டை ரொட்டியில் நேரடியாகப் பயன்படுத்தினர். அப்போதுதான் வெள்ளை நிறத்தில் நவீனமான 'ப்ரெட்' உற்பத்தி செய்யப்பட்டது. அதுவே மாடர்ன் ப்ரெட். அன்றைக்கே எகிப்தில் முப்பது வகையான ப்ரெட்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தொழில்நுட்பம் எகிப்திலிருந்து கிரீஸ் தேசத்துக்குச் சென்று, அங்கிருந்து ஐரோப்பா முழுவதும் பரவியது. ரொட்டியும், கோதுமையும் ரோமாபுரியில் மிகவும் பாப்புலரானது. இறைச்சியை விட சத்து நிறைந்தது ரொட்டி என்பதை ரோமக்கள் உணர்ந்ததன் விளைவாக அந்த அரசாங்கமே கோதுமையால் ப்ரெட் தயாரித்து, நாட்டு மக்களுக்கு விநியோகித்தது!



ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்!



அன்பார்ந்த நண்பர் சோழன் அவர்களுக்கு,

வணக்கம். தங்கள் கடிதம் கிடைத்தது. வழக்கமாக 'நலம்; நலமறிய ஆவல்' என்று எழுதும் தாங்கள் 'நலமறிய ஆவல்' என்று என்னுடைய நலனை மட்டும் கேட்டு எழுதியிருப்பதைப் படித்ததுமே, உங்களுக்கு உடல்நலக் குறைவு என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன்.

உங்களுக்குக் கடுமையான வயிற்று வலி என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். பொதுவாக வயிற்றில் ஏற்படும் வலிக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அல்சர், பித்தப்பைக் கற்கள், கணைய அழற்சி, அப்பெண்டிசைடிஸ், குடல் அடைப்பு மற்றும் புற்றுக் கட்டிகள் ஆகியன குறிப்பிடத்தக்கன.

வயிறு என்பது ஒரு 'மேஜிக் பாக்ஸ்'. சில சமயங்களில் வயிற்றின் உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்றே தெரியாமல் போய்விடும். முன்பெல்லாம், நவீன மருத்துவ உபகரணங்கள் இல்லாததால் வயிற்றைத் திறந்து, அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருந்தது. இன்றைய அட்வான்ஸ்ட் டெக்னாலஜியுடன் பல்வேறு மருத்துக் கருவிகள் புழக்கத்தில் வந்து விட்டன. அவற்றுள் **லேப்பரோஸ்கோப்பி** அறுவை சிகிச்சை முறை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இந்த லேப்பரோஸ்கோப்பியில் வயிற்றைத் திறந்து நேரிடையாகக் கண்களால் பார்ப்பதை விட இன்னொரு வசதி இதில் உண்டு. எல்லா உறுப்புகளும், தான் இருக்கும் அளவை விட 15 மடங்கு பெரிதாகத் தெரியும். எனவே, சிறு இரத்தக் குழாய்களைக் கூட மிகத் துல்லியமாகப் பார்க்க முடியும். அதனால் சிகிச்சையின் போது இரத்தக் குழாய்க்கு எந்தச் சேதாரமும் ஏற்படுவதில்லை. இரத்த இழப்பும் ஆகாது.

இந்த லேப்பரோஸ்கோப்பி பரிசோதனையின் மூலம் குடலில் இருக்கும் சுருக்கம் மற்றும் வயிற்றின் உட்பகுதியில் குடல் ஒட்டிக் கொள்ளல் போன்ற சிக்கல்கள் எளிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. அவற்றைக் கண்டுபிடிப்பதோடு அதே லேப்பரோஸ்கோப் மூலம் அந்தச் சிக்கலைச் சரிசெய்து விடலாம். இப்படிப் பல நோயாளிகள் வயிற்றுவலியால் துடிதுடித்த நிலையில் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து சிகிச்சை பெற்று உடனடியாகக் குணமாகி வீட்டுக்குத் திரும்பியிருக்கின்றனர்.

பித்தப்பைக் கற்கள், அப்பெண்டிசைடிஸ் பிரச்னைகள் உள்ளவர்களுக்கு லேப்பரோஸ்கோப்பி முறை ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்லலாம். பித்தப்பைக் கற்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நோய் வெளிப்பாடு பொதுவாக வயிற்றுவலியாக இருக்கலாம். அத்துடன் குளிர்க் காய்ச்சல் மற்றும் மஞ்சட்

காமாலை கூட வரலாம். மஞ்சட்காமாலை இருந்தால், பித்தக்குழாயில் கல் உள்ளதா என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்படி இருந்தால் ERCP மூலம் அந்தக் கல்லை எடுத்தபின், லேப்பரோஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சை மூலம் பித்தப்பையும் கற்களும் எடுக்கப்படுகின்றன. பித்தப்பையை எடுக்கா விட்டால், மீண்டும் கல் தோன்ற வாய்ப்பு உள்ளது. இதற்கு லேப்பரோஸ்கோப் மூலமும் சிகிச்சை செய்யலாம். தற்போதைய அதிநவீன கருவிகளைக் கொண்டும் மினி கீ ஹோல் மூலமும் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். லேப்பரோஸ்கோப் செலுத்தும் துவாரத்தின் அளவு 10 மி.மீ. ஆனால் மினி கீ ஹோல் முறையில் இந்தத் துவாரத்தின் அளவு 5 மி.மீ.தான் ஏற்படும்.

அடுத்து அப்பெண்டிசைடிஸ் பிரச்னையை எடுத்துக் கொள்வோம். ஒருவேளை, அப்பெண்டிசைடிஸ் இருந்தால், அதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும் கீ ஹோல் சர்ஜரி மூலம் அப்பெண்டிசைடிஸை மிகவும் சுலபமாக சரிசெய்யவும் அல்லது வேறு பிரச்னை இருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்யவும் எங்கள் மருத்துவமனையில் வசதி உண்டு.

அடுத்தபடியாக, புற்றுநோய்க்கட்டியைப் பற்றிக் குறிப்பிட வேண்டுகிறேன். தற்போது புற்றுக்கட்டி லேப்பரோஸ்கோப்பி முறை மூலம் மிகவும் சுலபமாக அகற்றப்படுகிறது. புற்றுக்கட்டியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், எங்கள் லோட்டஸ் மருத்துவமனையில் லேப்பரோஸ்கோப்பி முறை மூலம் அறுவை சிகிச்சை பெற்று சில நாட்களிலேயே முழுமையாகக் குணமடைந்து வீட்டுக்குச் செல்கின்றனர். வீட்டுக்குச் சென்ற நாளிலிருந்தே அவர்கள் இயல்பாக எந்த வேலையையும் செய்ய முடியும்.

சோழன், உங்களுக்கு வயிற்றுவலி என்பதால், இப்படி விளக்கமாகக் கூறினேன். ஆனால் வயிற்று வலி வந்தால் அது உடனே பித்தப்பை கல் என்றோ, புற்றுநோய் என்றோ தீர்மானம் செய்ய வேண்டாம். அலட்சியமாகவும் இருக்க வேண்டாம். சந்தேகத்தைப் போக்கிக்கொள்வது நல்லது.

பொதுவாக, வயிற்றில் பிரச்னை என்றால், அதன் முதல் வெளிப்பாடு அஜீரணமாக இருக்கலாம். அத்துடன் பசியின்மை, எடை குறைவுடன் வலியும் வரலாம். சில சமயங்களில் மஞ்சட்காமாலை கூட வயிற்று நோயின் வெளிப்பாடு ஆகும். தொடர்ந்து தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டாலோ, உணவு அருந்தியவுடன் வலி என்றாலோ அல்லது வாந்தியிலோ, மலத்திலோ இரத்தக் கசிவு இருந்தால், உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

இன்னொன்றையும் இங்கே குறிப்பிட வேண்டும். சென்னை ராமராவ் பாலி கிளினிக்கில் உள்ள எங்கள் லோட்டஸ் நவீன லேப்பரோஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சை மையத்தில், ஆகஸ்ட் 3, 4, 5 ஆகிய தேதிகளில் குடல் இரைப்பை மற்றும் கல்லீரல், கணையப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வுக்காக இலவச மருத்துவ முகாமும் கண்காட்சியும் நடத்த இருக்கிறோம். நீங்களும் அந்தச் சமயத்தில் வந்தால், இன்னும் நிறைய தெரிஞ்சுக்கலாம்.

டியர் சோழன், உடலில் நோய் வராமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு உங்களிடம் இருக்கிறது. அதையும் மீறி எதிர்பாராமல் இதைப் போல ஏதேனும் நேர்ந்து விட்டால், அவசியம் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

ஆரோக்கியமே வாழ்வில் ஆனந்தம்!

- டாக்டர் பி. சதீஷ்

தொகுப்பு : அன்பரசி   தொடர்பு கொள்ள : 98414 43350 / (044) 2642 0139

பில்ராத் மருத்துவமனை

பலே

மறைந்த பேராசிரியர் டாக்டர் ஜெகந்நாதன் நாடறிந்த இரைப்பைக் குடல் மருத்துவ நிபுணர். மருத்துவத்தையும் சேவையையும் தனது இரு கண்களாகப் போற்றியவர். அவரது மறைவு மருத்துவத் துறைக்கு மட்டுமின்றி மானிட இனத்துக்கே பேரிழப்பு எனலாம்.

1990-ஆம் ஆண்டு சென்னை செனாய் நகர் பகுதி வாழ் மக்களுக்குச் சேவை செய்ய டாக்டர் ஜெகந்நாதன் 'பில்ராத் மருத்துவமனை'யைத் துவக்கினார். அவரே ஒரு இரைப்பைக் குடல் மருத்துவ நிபுணர் என்பதால் இம்மருத்துவமனை அந்தப் பிரிவுக்கு முக்கியத்துவம் தரும் வகையில்தான் தொடக்கத்தில் அமைந்தது. குறிப்பாக இரைப்பை மற்றும் குடலைச் சார்ந்த நோய்களான மூலம், பித்தப்பைக் கற்கள், கணையம், மண்ணீரல், கல்லீரல், குடல்வால் என அனைத்து நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளும் இங்கு வழங்கப்பட்டன. டாக்டர் ஜெகந்நாதனின் நேரடிப் பார்வையில் இந்நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் சென்னையின் முன்னணி மருத்துவமனையாக பில்ராத் திகழ்ந்தது.

நாளடைவில் இரைப்பைக் குடல் மருத்துவமனை என்னும் எல்லையைக் கடந்து அனைத்து மருத்துவ சிகிச்சைகளையும் உள்ளடக்கிய பிரம்மாண்ட மருத்துவமனையாக பில்ராத் திகழ வேண்டும் என்று விரும்பினார் டாக்டர் ஜெகந்நாதன். அதற்கான விரிவான திட்டங்களை வகுத்து படிப்படியாக மருத்துவமனை வசதிகளை உலகத்தரத்துக்கு உயர்த்தினார். அவரது அணுகுமுறை, நோயாளிகளிடம் காட்டும் பரிவு ஆகியவை காரணமாக இன்றைக்கு பில்ராத் தமிழகத்தின் மிகப் பெரிய மருத்துவமனைகளுள் ஒன்றாக விளங்குகிறது.

இரைப்பை மற்றும் குடல் துறை

இத்துறை மருத்துவமனையின் செல்லப்பிள்ளையாக திகழ்கிறது. என்டோஸ்கோப்பி, கொலோனோஸ்கோபி, லேப்ராஸ்கோபி, சாவித்துவார அறுவை சிகிச்சை, ஈரல் டயாலிசஸ், ஈரல் மாற்று என பல்வேறு சிறப்பு சிகிச்சைகள் இங்கு நடைபெறுகின்றன. சிகிச்சைக்குத் தேவையான அதிநவீன கருவிகள் இறக்குமதி செய்யப்பட்டுள்ளன.

இதய நோய் மற்றும் இதய அறுவை சிகிச்சை

மக்களின் வாழ்வியல் மாற்றம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மாசு காரணமாக இதயநோய் தற்போது பரவலாகி உள்ளது. டைபாஸ், இதய வால்வ் மாற்று, பேஸ் மேக்கர் பொருத்துதல் மற்றும் இதயம் தொடர்பான அனைத்து சிகிச்சைகளும் இங்கு அளிக்கப்படுகின்றன.



❋ டாக்டர் ஜெகந்நாதன்

பில்ராத்!



பன்னாட்டுத் தரத்துக்கு இணையான சிகிச்சை மருத்துவ நிபுணர்களால் இங்கு வழங்கப்படுகிறது.

புற்றுநோய் துறை

மனிதனை பயமுறுத்தும் கொடிய நோய்களுள் ஒன்றாக புற்றுநோய் கருதப்படுகிறது. ஆனால் ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் குணமடையும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம். எனவே புற்றுநோய் சிறப்பு மருத்துவர் குழு இங்கு முழுமூச்சுடன் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்து வருகிறது. கீமோதெரபி, பிராக்கிதெரபி, ரேடியோதெரபி உள்ளிட்ட சிறப்பு சிகிச்சைகளுக்குத் தேவையான அதிநவீன மருத்துவக் கருவிகள் இறக்குமதி செய்யப்பட்டுள்ளன. இந்தியாவிலேயே புற்றுநோய் சிகிச்சையில் முன்னணி மையமாக பில்ராத் திகழ அனைத்து நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

இதர சிறப்பு மருத்துவப் பிரிவுகள்

• சிறுநீரக நோய் பிரிவு, • டயாலிசஸ் பிரிவு, • மகப்பேறு மற்றும் குழந்தையின்மை பிரிவு, • எலும்பு முறிவு பிரிவு, • மூட்டுவலி மற்றும் மூட்டு மாற்று பிரிவு, • விபத்து மற்றும் உயிர்காப்பு பிரிவு, • நரம்பியல் பிரிவு, • காது, மூக்கு, தொண்டை பிரிவு • கண் நோய் பிரிவு

அதி நவீன ஆம்புலன்ஸ் வாகனங்கள்

உடனடி சிகிச்சை என்பது நோயாளிக்கு மிக மிக முக்கியம். எனவே நோயாளிகளை மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வர அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட ஆம்புலன்ஸ் வாகனங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. இந்த ஆம்புலன்ஸ் வாகனத்திலேயே உடனடி சிகிச்சை அளிக்கும் வசதி இருப்பதால் உயிர் இழப்பைத் தவிர்க்கவும் முடியும்.

600 படுக்கைகள்

600 படுக்கைகள் மற்றும் 40 மருத்துவப் பிரிவுகளுடன் விளங்குகிறது பில்ராத். டாக்டர் ஜெகந்நாதன் மறைந்துவிட்டாலும், சேவைகளைத் தொடரவும், கனவுகளை நனவாக்கவும் அவரது மகன் டாக்டர் ராஜேஷ் ஜெகந்நாதன் மற்றும் மருமகள் டாக்டர் கல்பனா ராஜேஷ் ஆகியோர் சீரிய முறையில் பணியாற்ற உறுதிபூண்டுள்ளனர். அரசு அனுமதி பெற்ற நிலையில் அவரது கனவுகளில் ஒன்றான பில்ராத் காலேஜ் ஆஃப் நர்சிங் விரைவில் தொடங்கப்படவுள்ளது.

தொகுப்பு : ஆதர்ஷ்

தொடர்பு கொள்ள : (044) 2664 0020/ 2664 1777

டாக்டர் ராஜேஷ் ஜெகந்நாதன்





மிரட்டுதா

''எப்போதுமே நோய் வந்தபிறகு அதற்கு சிகிச்சை எடுத்தக் கொள்வதை விட நோயை வர விடாமல் தவிர்ப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். இது பெண்களைப் பொறுத்த வரை அதிகமாக பொருந்தும்.'' – பில்ராத் மருத்துவ மனையின் மகளிர்நல மருத்துவர் டாக்டர் தாட்சாயிணி.

பெண்கள் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டிய சில உடல்நலக் குறிப்புகளை நம்மிடம் ஆர்வத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டார் டாக்டர் தாட்சாயிணி.

உணவுப்பழக்கம் இதில் முக்கியப் பங்குவகிக்கிறது. அனீமியா எனப்படும் ரத்த சோகைக்கு ஒரு முக்கிய காரணம், அரிசி போன்ற மாவுப் பொருட்களையே நாம் உணவில் மிக அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வது. உடலுக்குத் தேவைப்படும் தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள் போன்றவை உணவில் போதிய அளவு இடம் பெறாதது அனிமியாவுக்கு வழி வகுக்கும். முப்பத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் கட்டாயம் கால்சியம் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

சத்துணவையே சாப்பிட்டாலும் போதிய உடற்பயிற்சி இல்லையென்றால் உடல் பருமனாவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ''மாங்குமாங்குன்னு நாள் முழுதும் வீட்டுவேலை செய்கிறேன், அதைவிடவா உடற்பயிற்சி தேவை?'' என்று கேட்டால் 'தேவை' என்பதைத் தான் பதில். தினமும் அரை மணியிலிருந்து 45 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி நிச்சயம் தேவை.

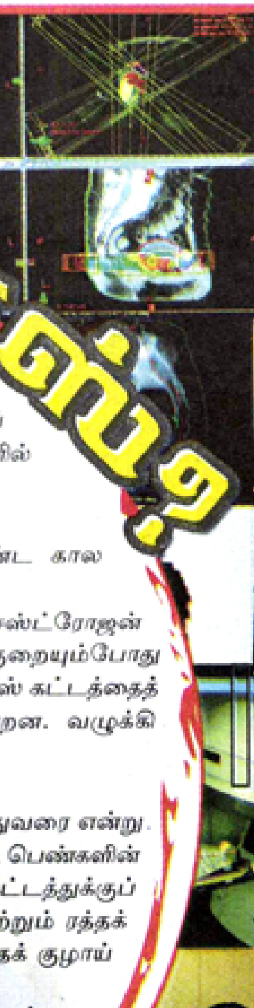
உடற்பருமனால் ஹார்மோன் மாறுதல்கள் ஏற்படும். இதற்கு மாற்றாக ஹார்மோன் மாறுதல்களாலும் உடல் பருமனாவதுண்டு. எனவே உடல் பருமனாவதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

மெனோபாஸ் கட்டத்தில் நிறைய ஹார்மோன் மாறுதல்கள் நிகழ்கின்றன. பெண்களின் உடலில் பிறந்ததிலிருந்தே ஈஸ்ட்ரஜென் என்ற ஹார்மோன் ஓரளவு சுரந்து கொண்டிருந்தாலும், ஒரு காலகட்டத்தில் அதன் சுரப்பு உச்சத்துக்குச் செல்கிறது (சுமார் 200 பைரோகிராம் ஈஸ்ட்ரோஜென்). அந்தக் கட்டத்தைதான் பூப்படைவதாகச் சொல்கிறோம்.

வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, சினைப்பையில் உள்ள கருமுட்டைகளை உருவாக்கவல்ல ஃபாலிகிள் என்பவற்றின் எண்ணிக்கை குறைந்து கொண்டே போகிறது. பிறக்கும்போது சினைப்பையில் 10 லட்சம் ஃபாலிகிள் இருக்கும்! ஒரு கட்டத்தில் இது முற்றுமாகத் தீரும் நிலைதான் மெனோபாஸ். ஈஸ்ட்ரஜென் மற்றும் ப்ரொஜெஸ்ரால் ஆகிய ஹார்மோன்கள் சுரப்பது நின்று விட்ட நிலையில், மெனோபாஸ் நேருகிறது.

மெனோபாஸ் நிகழ்வதற்கு ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பும் அதற்கு ஐந்து வருடங்களுக்குப் பின்னும் ஏற்

மெனோபாஸ்?



படக்கூடிய மாறுதல்களை பெரி-மெனோபாஸ் சிண்ட்ரோம் என்போம்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் சரியாகத் தூக்கம் வராது. ஹார்மோன் மாறுதல்களால் மன இறுக்கம் தோன்றலாம். சிடுசிடுப்பும், கோபமும் காரணமின்றி ஏற்படும். இந்தக் காலகட்டத்தில் இதயத் துடிப்பு வேகமாகலாம். உடலில் திடீரென்று சூடு பரவும். உற்சாகம் குறையும். இல்லற உறவிலும் நாட்டம் குறையலாம். தோல் (முக்கியமாக பெண்ணுறுப்புப் பகுதியில்) உலர்ந்து போகும். ஞாபகசக்தி குறையலாம். இரத்தக் குழாய்களில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதால் அவ்வப்போது குப்பென்று வியர்க்கும்.

மெனோபாஸைத் தொடர்ந்து நம் உடலில் நேரக்கூடிய நீண்ட கால பாதிப்புகளில் இரண்டு முக்கியமானவை.

ஒன்று ஆஸ்ட்டியோபொரோஸிஸ். அதாவது எலும்புத் தேய்வு. ஈஸ்ட்ரோஜன் எலும்புகளின் அடர்த்திக்கு தேவைப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன் குறையும்போது எலும்பின் அடர்த்தியும் குறைந்துவிடுகிறது. இதனால்தான் மெனோபாஸ் கட்டத்தைத் தாண்டிய சில பெண்களின் எலும்புகள் உளுத்துப்போய் விடுகின்றன. வழுக்கி விழுந்தால்கூட சட்டென்று எலும்பு முறிவு ஏற்படுகிறது.

இரண்டாவது மாரடைப்பு சம்பந்தப்பட்டது. நாற்பத்தைந்து வயதுவரை என்று கணக்கு எடுத்துக் கொண்டால் மாரடைப்பு உண்டாகும். ஆண்களைவிட பெண்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். ஆனால் மெனோபாஸ் கட்டத்துக்குப் பிறகு ஹார்மோன்கள் மாறுதல் காரணமாக பெண்களின் இதயம் மற்றும் ரத்தக் குழாய்களின் செயல்பாடு சற்று மாறிவிடுகிறது. (இதயத்திலுள்ள ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படக்கூடும்).

வேறு காரணங்களினால் மெனோபாஸ் ஆவதற்கு முன்பே கர்ப்பப்பை அல்லது சினைப்பையை நீக்க நேரிட்டாலும் மேலே கூறிய மாறுதல்கள் நிகழலாம்.

இதையெல்லாம் படித்துவிட்டு பயப்படத் தேவையில்லை. இப்போது ஹார்மோன் என்று (ரீப்ளேஸ்மெண்ட்) சிகிச்சை மிக எளிதாகிவிட்டது. அதாவது குறிப்பிட்ட ஹார்மோன்களின் தன்மை கொண்ட மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் நிலைமையை எளிதில் கட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம். எனினும் சர்க்கரை வியாதி, அதிக ரத்த அழுத்தம் போல இதற்கும் ஆயுள் முழுதும் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டியிருக்கும்'' என்றார் டாக்டர் தாட்சாயிணி.

தொகுப்பு : ஆதர்ஷ்



தொடர்பு கொள்ள :

(044) 2664 0020/
2664 1777

'**எ**ள்' என்றவுடன் சாதாரணமாக நினைத்து விடாதீர்கள். அதற்கு தொன்மையான வரலாறு இருக்கிறது. மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே எள் அறிமுகமாகிவிட்ட விஷயம் உங்களுக்குத் தெரியுமா? அதற்கு முன்பாகவே ஆப்ரிக்காவில் எள் விளைவிக்கப்பட்டு, அங்கிருந்துதான் மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கு எள் கொண்டு வரப்பட்டது என்று கூறப்படுகிறது.

எள்ளில் பலவிதமான சத்துக்கள் இருப்பதால், அது உடல் நல

எள் எண்ணெ

னுக்கு மிகவும் உகந்தது. அதனால்தான், எள்ளை 'எண்ணெய் வித்துக்களின் அரசி' என்று உடல் நல வல்லுனர்கள் சிறப்புடன் குறிப்பிடுகிறார்கள்.



உலகின் மிக அதிக அளவில் எள் உற்பத்தி செய்யும் நாடும், எள் ஏற்றுமதி செய்யும் நாடும் இந்தியாதான். உலக எள் உற்பத்தியில் நம் நாட்டின் பங்களிப்பு 25% என்பது பெருமையுடன் குறிப்பிடத்தக்கது. நமக்கு அடுத்த இடம் பிடிக்கும் நாடு சீனா. தொழில் துறையில் மிகவும் முன்னேறிய நாடான ஜப்பான் கணிசமான அளவில் எள்ளை இறக்குமதி செய்கிறது. எள்ளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நல்லெண்ணெய், பல்வேறு தட்ப வெப்ப நிலைகளுக்கும் மிகவும் ஏற்ற ஒன்றாக விளங்குகிறது.

ஏறத்தாழ சம அளவில் oleic மற்றும் linoleic அமிலங்கள் இருப்பதன் காரணமாக அதிக unsaturated நிலையில் உள்ள நல்லெண்ணெய் உடல் நலனுக்கு மிகவும் உகந்த ஒரு எண்ணெயாக கருதப்படுகிறது. அதாவது நல்லெண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து (கொலஸ்டிரால்) குறைவாக இருப்பதால், இதயத்துக்கு நலம் பயக்கும் நண்பனாகவும் உள்ளது.

வேதங்களில் மனிதர்களுக்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாக நல்லெண்ணெய் குறிப்பிடப்படுகிறது. நம்முடைய பண்டைய நூல்களில் இடம் பெற்றுள்ள ஆயுர்வேதக் குறிப்புகளில் பல்வேறு வகையான ஆயுர்வேத மருந்து எண்ணெய்களையும், நல்லெண்ணையுடன் கலந்து பயன்படுத்துவது பற்றி விரிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்



வித்துக்களின் அரசி

ளது. நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலமாக ரத்த அழுத்தம் சமச் சீராக இருக்கும் என்பது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. தோலுக்கு மெருகூட்டுவதுடன், நல்லெண்ணெய் தோலில் ஏற்படும் சிராய்ப்புகளுக்கு சீக்கிரமாக நிவாரணம் அளிக்கிறது. நீச்சல் குளங்களில் நீரில் கலந்திருக்கும் குளோரினின் பாய்ப்புகளிலிருந்து தோலை நல்லெண்ணெய் பாதுகாக்கிறது. பொடுகுத் தொல்லையிலிருந்து விடுதலைப் பெற நல்லெண்ணெயினை நாம் நாடலாம். கதிர்வீச்சு சிகிச்சை பெறுபவர்கள், கதிர்வீச்சின் தீவிரத்திலிருந்து மட்டுப்படுத்த சிகிச்சைக்கு முன்னும், பின்னும் நல்லெண்ணெயைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். தோல் சம்மந்தமான வியாதிகளுக்கு இது ஒரு நன் மருந்து.

நல்லெண்ணெய்க்கு முதுமையை தள்ளிப்போட்டு, இளமைத் துடிப்புடன் இயங்கச் செய்யும் திறன் கூட இருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். உடல் எடையைக் குறைக்கவும் இது உதவுகிறது. மூளை செல்களில் உள்ள 'கெடோஜெனிசிஸ்' வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

சுத்திகரிக்கப்படாத நல்லெண்ணெய் கூட பயன்படுத்தாமல் வைத்திருக்கும்போதும் சரி, சூடாக்கும்போதும் சரி, இயல்பு நிலை மாறாமல் இருக்கும். இதற்குக் காரணம் இயற்கையிலேயே நல்லெண்ணெயில் இருக்கிற antioxidant என்ற கூட்டுப்பொருட்கள்தான். இவை தோலுக்கு அடியில் உள்ள திசுக்களின் கீழே ஊடுருவிச் சென்று ஆக்சிஜன் ரேடிகல்களை சம நிலைப்படுத்துகின்றன. தோலின் வழியாக விரைவில் ஊடுருவும் தன்மை கொண்ட நல்லெண்ணெய் ரத்தக் குழாய்களை அடைந்து ரத்தத்தில் நல்ல கொலஸ்டிரால்களை பராமரிப்பதுடன், தீங்குவிளைவிக்கும் கொலஸ்டிரால்களை கட்டுப்படுத்துகிறது. ரத்த அழுத்தத்தை சரியான அளவில் பராமரிப்பதுடன் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது.

எள்ளில் நிறைய புரதச்சத்தும், நார்ச் சத்தும், கால்ஷியம், மக்னீசியம், காப்பர், மாங்கனீஸ், துத்தநாகம் போன்ற பல கனிமச் சத்துக்கள் உள்ளன. கால்ஷியம் எலும்புகளுக்கு வலுவூட்டுவதுடன் கல்லீரலையும், சிறுநீரகத்தையும் பாதுகாக்கிறது. குறைந்த அளவில் உட்கொண்டாலும் நிறைய பலனளிப்பவைதான் எள்ளும் அதிலிருந்து கிடைக்கும் நல்லெண்ணெயும் இன்றைய நாகரிக மனிதனை மிகவும் அச்சுறுத்தும் உடல்பருமன், இதயம் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளுக்கு நல்லெண்ணெய் மிகவும் நல்லது.

எள் என்பது மனித குலத்தின் நலன் கருதி இறைவன் அளித்த வரம் என்றால் அது சற்றும் மிகை இல்லை. சரிதானே?

தொகுப்பு :

மௌலி



மீண்டும் வருவாரா?



டாக்டர் ஆர்.பார்த்தசாரதி

பழைய காலத்து சினிமாக்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஓர் இளம்பெண், நோயுற்றுப் படுத்திருப்பாள். டாக்டர் ஒருவர் காரில் வந்திறங்குவார். பரிசோதித்துவிட்டு, ''பயப்படத் தேவையில்லை; இந்த மருந்தை மூணு வேளை கொடுங்க. நாளைக்கு வந்து பார்க்கறேன்!'' என்று சொல்லி விட்டுப் போவார். ''ரொம்ப நன்றி டாக்டர்!'' என்று அவரது மெடிக்கல் கிட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு நெகிழ்ச்சியுடன் பின்தொடர்வார் கதாநாயகன்.

இப்போதெல்லாம் எந்த டாக்டராவது நோயாளியின் வீட்டுக்கு வருகிறார்களா? அன்புடன் விசாரிக்கிறாங்களா?

அந்தக் குடும்ப டாக்டர்கள் எல்லாம் என்ன ஆனார்கள்? சமுதாயத்தில் குடும்ப மருத்துவர்களின் முக்கியத்துவம் குறைந்தது ஏன்?

சென்னை, சுந்தரம் ஃபாஸனர்ஸ் நிறுவனத்தில் சீனியர் மெடிக்கல் ஆஃபீஸராக இருக்கும் டாக்டர். ஆர். பார்த்தசாரதியைச் சந்தித்தோம்.

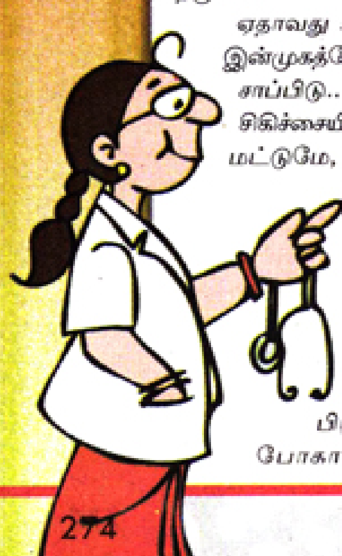
ஃபேமிலி டாக்டர் என்பவர் யார்?

முப்பது வருஷத்துக்கு முன்பு, ஊரின் பிரதான வீதியில், எம்.பி.பி.எஸ்., அல்லது ஆர்.எம்.பி. படித்த மருத்துவர் இருப்பார்.

அந்தப் பகுதியில் உள்ள அனைவருக்குமே அவர்தான் மருத்துவ ஆசான்! கைக் குழந்தையிலிருந்து, 'குடுகுடு' தாத்தா வரை குடும்பத்து உறுப்பினர்கள் அனைவரது உடல்பாங்கும் அவருக்கு அத்துப்படியாக இருக்கும்.

சாதாரண ஜுரத்திலிருந்து, இருதய நோய் வரை சகலத்துக்கும் அவர்தான் சிகிச்சை தருவார். வீட்டுக்கே போய் கூட சிகிச்சை தருவார்.

ஏதாவது உடல் உபாதை என்று அணுகினால், முதலில் நோயாளியை இன்முகத்தோடு வரவேற்றுப் பரிசோதிப்பார். ''ஒண்ணுமேயில்லை. இதைச் சாப்பிடு... சரியாயிடும்''னு நம்பிக்கையூட்டுவார். பெரும்பாலும் அவரது சிகிச்சையிலேயே குணமாயிடும். ஒருவேளை... ஏதாவது பிரச்னை என்றால் மட்டுமே, டெஸ்ட்டுகளை எடுக்கச் சொல்வார். அதில் ஏதாவது கோளாறு என்றால்தான் ஏதாவது ஸ்பெஷலிஸ்டை சிபாரிசு செய்து, கடிதம் கொடுத்தனுப்புவார்.



அந்தச் சிறப்பு நிபுணரும், பிரச்னையை ஆராய்ந்து வேண்டிய சிகிச்சையை மட்டும் பரிந்துரைத்து, மறுபடி குடும்ப டாக்டரிடமே அனுப்பி விடுவார். குடும்ப டாக்டரும், ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுடன் கலந்து பேசி, தேவையான சிகிச்சையை ஃபாலோ அப் செய்வார். மறுபடி அதே பிரச்னை வந்தால், நோயாளியும், நேராக ஸ்பெஷலிஸ்டிடம் போகாமல், குடும்ப டாக்டரிடம்தான் வருவார். அப்படியொரு

நம்பிக்கை நோயாளியிடம் இருந்தது. அப்படியொரு கடமை உணர்ச்சி மருத்துவர்களிடம் இருந்தது.

ஆனால் டாக்டர்... நம்முடைய நகர ட்ராஃபிக்கையும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையையும் பார்க்கும்போது, 'ஹவுஸ் விஸிட்' இதெல்லாம் நடைமுறையில் சாத்தியப்படுமா?

ரெகுலர் ஹவுஸ் விஸிட் சாத்தியமில்லை என்றாலும், எமர்ஜென்ஸி விஸிட்டுகள் செய்யலாம். 'நோயாளியிடம் பத்து விநாடிகளுக்கு மேல் பேசுவதில்லை' என்ற முடிவை கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளலாம். நோயை மட்டுமே அணுகாமல், நோயாளியையும் சேர்த்து மனிதாபிமானத்துடன் அணுகலாம். அநாவசிய பரிசோதனைகளைச் செய்யாமல், மருத்துவ தர்மத்தைக் காப்பாற்றலாம்.

இப்பவும் நீங்க சொல்ற மாதிரி டாக்டர்கள் இருக்காங்களா?

ஒருசிலர் இருக்காங்க. குறிப்பிட்டுச் சொல்லணும்னா, தி.நகரில் இருக்கும் என்னுடைய மிகுந்த மதிப்பிற்குரிய டாக்டர் கே.வி. திருவேங்கடத்தைச் சொல்லலாம். **அவர் ஒரு மெடிக்கல் ஜீனியஸ்! மருத்துவத்திலே பத்மபிதாமகன் மாதிரி.**

'குடும்ப டாக்டர்' என்ற மருத்துவ நெறியே காணாமல் போனதற்கு யார் காரணம்?

பரபரப்பான அவசர வாழ்க்கை முறைதான்! சாதாரண காய்ச்சலோ, இருமலோ வந்தால், அது அதன் போக்கில் தானாக குணமாக சில நாட்கள் தேவைப்படும். ஆனால் நமக்கோ பொறுமையில்லை. நேராக ஒரு ஸ்பெஷலிஸ்டிடம் போய், தேவையோ இல்லையோ எல்லா டெஸ்ட்டும் செஞ்சு உடனடியாகக் குணமாக ஓவர்டோஸா ஒரு ஊசியும் போட்டுக்கறோம்.

அடுத்ததாக, மீடியாவின் அரைவேக்காட்டுத்தனமான பிரசாரம்! டி.வி., பத்திரிகை எல்லாமே, விழிப்புணர்ச்சி தருவதாக நினைத்துக் கொண்டு, பொதுமக்களை ஏடாகூடமாக பயமுறுத்தி விடுகின்றன.



டாக்டர்களை குறை சொல்வதிலும் அர்த்தமில்லை. ஏனென்றால் வெறும் எம்.பி.பி.எஸ்., படிப்புக்கு மதிப்பில்லாத சூழ்நிலை நிலவுவதால், அவர்கள் மேலும் மேலும் படித்து ஸ்பெஷலைஸ் செய்கிறார்கள். நிறைய போலி டாக்டர்களும் இருப்பதால், பொது மக்களும் 'ஏன் வம்பு?' என்று ஸ்பெஷலிஸ்ட்களிடம் போய் விடுகிறார்கள்.

மீண்டும் 'குடும்ப டாக்டர்' என்ற மருத்துவ நெறி பிரபலமாகணும்னா என்ன செய்யணும்?

பொதுவா, ஜனங்களுக்கு, தினசரி, புற்று நோயோ, மாரடைப்போ வருவதில்லை. அதனால, சின்னச்சின்ன பிரச்னைகள் வந்தால், உடனே அருகில் உள்ள பொது மருத்துவரை அணுகி, ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. தேவைப்பட்டால், அவரது பரிந்துரைப்படி, ஸ்பெஷலிஸ்டை அணுகலாம்.

அதே போல பொது மருத்துவர்களும் தங்களுடைய மருத்துவ அறிவை 'அப் டேட்' செய்துக்கணும்.

நோயாளிகள் சுயமாக மருந்துகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. டாக்டருடைய ப்ரிஸ்கிரிப்ஷன் இல்லாமல் ஃபார்மஸிகள் மருந்துகளைத் தரக்கூடாது.

முதலில் குடும்ப மருத்துவர் அப்புறம் ஸ்பெஷலிஸ்ட். அடுத்தகட்டமாக சர்ஜன், மறுபடி குடும்ப மருத்துவர் என்பதுதான் முறையான வழி. இந்த செயின் ஆஃப் ரியாக்ஷன்ஸில் கோளாறு ஏற்பட்டால் மருத்துவ தர்மம் எப்படி நிலைக்கும்?

எனவே, 'குடும்ப மருத்துவம்' என்னும் சீரிய மருத்துவத் தொண்டு, மீண்டும் தழைக்கணும்னா, பொதுமக்கள், டாக்டர்கள், மருந்துக் கடைகள் எல்லாருமே ஒத்துழைக்கணும்.

பேட்டி : ஜெயஸ்ரீ



மனமார்ந்த நன்றி

‘‘டியர் அனுஷா, திடீர் திடீர்னு அசத்தலான இணைப்புப் புத்தகங்களை தடபுடலா அறிவிச்சு இன்ப அதிர்ச்சி கொடுத்திடறீங்களே... உங்களோட இன்ஸ்டன்ட் எனர்ஜியின் இரகசியம் என்ன?’’ என்று வாசகியர் பலரும் கடிதம் எழுதியிருக்காங்க!

எங்களோட இன்ஸ்டன்ட் எனர்ஜியின் ரகசியம்.. ஊரே அறிந்த ஒன்றுதான்...! அது, நீங்கள் தரும் ஆரவாரமான வரவேற்பு! எனவே... முதல் நன்றியை வாசகப் பெருமக்களுக்குச் சொல்லக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்.

இந்தப் புத்தகத்தைச் சிறப்பாகக் கொண்டுவர, மிகவும் ஒத்துழைத்த மருத்துவர்கள், விளம்பரதாரர்கள், கட்டுரையாளர்கள், புகைப்படக் கலைஞர்கள், கல்கி நிறுவன வடிவமைப்பு ஓவியர்கள், டிடிபி பிரிவினர், மார்க்கெட்டிங் பிரதிநிதிகள் மற்றும் இதர ஊழியர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி!

அனைவரும் நலமுடன் வாழப் பிரார்த்திக்கிறோம்!

– அனுஷா நடராஜன்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 Registered as a Newspaper in Srilanka